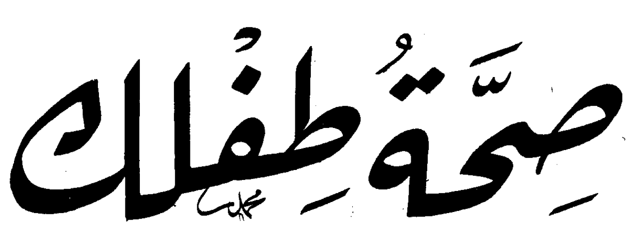


## العناية . الغذاء . الوقاية . العلاج


تأليف

الدكتور حسام العقاد



مكتبة الإيمان

المنصورة - أمام جامعة الأزهر

ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

رقم الإيداع : ٢٠٠٣/٢٥١٦




# يوما بيوم راقبي
# نمو طفلك

١ ـ الوزن

٢ ـ الطول

٣ ـ محيط الرأس

٤ ـ الكلام

٥ ـ الحركة

٦ ـ التسنين

٧ ـ النمو العاطفى

٨ ـ النمو العقلى

السعادة ، الفرحة ، القلق ، اللهفة . هي مشاعر مختلفة تسيطر علي كل أب وأم عقب وصول أول مولود لهما ..

إنهما في سعادة غامرة ، وفرحة طاغية ، لوصول الطفل الأول واستقباله للحياة ..

وفي قلق شديد علي صحته ، وللمسئولية الكبيرة في تربيته وتنشئته صحيحاً بدنياً ونفسياً

وفي لهفة لمراقبة نموه لحظة بلحظة ..

إنها لحظات رائعة خلابة ، تلك التي يسجل فيها الأبوان نمو الطفل يوماً بعد يوم ..

كيف تدرج ؟ ..

بداية نطقه للحروف ..

بداية جلوسه .. وزحفه ..

أول خطوة يخطوها بقدميه ..

أول ابتسامة تملأ وجهه ..

أول سِنّة في فكه ..

كيف تدرج وزنه ؟

كيف ازداد طوله ؟

إنها لحظات جميلة .. فلنعشها مع الطفل لحظة بلحظة .

# نمو الطفل

**١ ـ الوزن :**

يتراوح وزن الطفل عند الولادة من ثلاثة إلى ثلاثة ونصف كيلو جراماً ..

قد يقل الوزن فى خلال الأربعة أيام الأولى إلى حوالى عشرة فى المائة من الوزن الأصلى ، ولكن جسم الطفل سرعان ما يعود إلى سابق وزنه في اليوم العاشر .

ويبدأ الجسم فى الزيادة والنمو .

ففى الأربعة أشهر الأولى من عمر الطفل يزداد الوزن بمعدل ثابت تقريباً هو ثلاثة أرباع كيلو جراماً فى كل شهر ..

| | |
|---|---|
| عند الولادة | ٣ كيلو جرام |
| الشهر الأول | ٣,٧٥ كيلو جرام |
| الشهر الثانى | ٤,٥ كيلو جرام |
| الشهر الثالث | ٥,٢٥ كيلو جرام |
| الشهر الرابع | ٦ كيلو جرام |

وبهذا يتضاعف الوزن فى نهاية الشهر الرابع ..

وفى الأربعة شهور التالية ، يزداد الوزن بمعدل ثابت تقريباً هو نصف كيلو جرام فى كل شهر ، فيكون الوزن كالآتى :

| | |
|---|---|
| الشهر الخامس | ٦,٥ كيلو جرام |
| الشهر السادس | ٧ كيلو جرام |
| الشهر السابع | ٧,٥ كيلو جرام |
| الشهر الثامن | ٨ كيلو جرام |

والأربعة أشهر التالية ، يزداد الوزن بمعدل ربع كيلو جرام فقط فى كل شهر ، فيكون الوزن كالآتى :

| | |
|---|---|
| الشهر التاسع | ٨,٢٥ كيلو جرام |
| الشهر العاشر | ٨,٥ كيلو جرام |
| الشهر الحادى عشر | ٨,٧٥ كيلو جرام |
| الشهر الثانى عشر | ٩ كيلو جرام |

وبذلك يزداد الوزن ثلاثة أضعاف فى نهاية العام الأول ، ثم يصل إلى أربعة أضعاف فى نهاية العام الثانى .

وبعد ذلك يحسب وزن الطفل المثالى بهذه المعادلة :

الوزن = العمر بالسنوات × ٢ + ٨

لكى نحسب الوزن المثالى لطفل فى الثالثة من عمره يكون :

الوزن = ٣ × ٢ + ٨ = ١٤ كيلو جراماً .

### ٢ ـ الطول :

يصاحب الزيادة فى وزن الجسم ، زيادة فى طول الطفل .

*** عند الولادة :**

يكون الوزن حوالى خمسين سنتيمتراً .

*** فى نهاية العام الأول :**

يصل طول الطفل إلى حوالى خمسة وسبعين سنتيمتراً .

*** فى نهاية العام الثانى :**

يصل الطول إلى حوالى خمسة وثمانين سنتيمتراً ، ثم يزداد الطول بمعدل خمسة سنتيمترات تقريباً كل عام حتى مرحلة البلوغ .

بعد العام الرابع ، نحسب طول الطفل تبعاً لعمره بهذه المعادلة :

الطول = العمر بالسنوات × ٥ + ٨٠

طفل فى السادسة من عمره ، لكى نحسب طوله :

الطول = ٦ × ٥ + ٨٠ = ١١٠ سنتيمترات.

فى بداية حياة الطفل تكون نسبة نصفه الأعلى إلى نصفه الأسفل : ١,٧ : ١ .

وتقل هذه النسبة تدريجياً حتى تصبح : ١ : ١ عند البلوغ لأن النصف الأسفل للجسم ينمو بمعدل أكبر من نمو النصف الأعلى .

## ٣ ـ محيط الرأس :

| | |
|---|---|
| عند الولادة : | ٣٥ سنتيمتراً . |
| فى نهاية العام الأول | ٤٥ سنتيمتراً . |
| فى نهاية العام الثانى | ٤٧ سنتيمتراً . |
| فى نهاية العام الخامس | ٥٠ سنتيمتراً . |
| فى نهاية العام العاشر | ٥٥ سنتيمتراً . |

فى البداية يكون محيط الرأس مساوياً تقريباً لمحيط الصدر الذى سرعان ما يأخذ فى النمو بمعدلات سريعة ، بينما ينمو محيط الرأس نمواً بطيئاً .

## ٤ ـ الكلام :

الصراخ أول ما يستقبل به المولود دنياه الجديدة .. وهو اللغة الوحيدة التى يستخدمها الطفل للتعبير عن رغباته فى بداية حياته .

فهو يصرخ عند الجوع ، أو عندما يشعر بالبرد ، أو عدم الراحة ..

وتتطور نغمات صراخ المولود فى نهاية الشهر الرابع ، إنه يستطيع إصدار أصوات تدل على سعادته بدلاً من الصراخ ..

ومن واجب الأم أن تتحدث كثيراً إلى الطفل فى هذه المرحلة ، وترديد بعض الحروف البسيطة التى يستطيع الطفل أن يتعلمها .

وفى نهاية الشهر الثامن يستطيع الطفل أن ينطق كلمة « ماما » أو كلمة « لا » أو كلمات بسيطة سهلة النطق ..

ومع نهاية العام الأول يستطيع الطفل أن ينطق كلمتين أو أكثر مع كلمة « ماما » .

**وبعد عام ونصف من ميلاد الطفل** :

ينطق حوالى عشرة حروف .

**وبعد عامين** :

ينطق عدة جمل، كل جملة مكونة من كلمتين إلى ثلاث كلمات.

**بعد عامين ونصف** :

يعرف الطفل اسمه ، وينطقه جيداً ، ويبدأ فى التدرج السريع فى النطق والكلام .

ولا بد أن تساعد كل أم طفلها فى نطق الكلمات بترديدها أمامه عدة مرات ، وأن تصبر حتى تجعله ينطقها .

وفى حالات عديدة يتأخر نطق الكلمات إلى سن ثلاث سنوات أو أكثر ، وربما يكون سبب هذا التأخير نفسى ، كجو أسرى غير متفاهم ، أو يكون منتمياً إلى أسرة أفرادها لا يتحدثون إلا قليلاً ..

وإذا تأخر النطق ، فلا بد أن تلجأ الأم بسرعة إلى الطبيب لمعرفة الأسباب .

وعادة يكون كلام الطفل غير واضح ، وحروفه مضطربة ، ولسانه متلعثما حتى سن الرابعة ..

وقد يكون سبب التلعثم أن أحد الوالدين يتلعثم فى كلامه ، فيقلده الطفل ..

وربما كان السبب هو اضطراب عاطفى للطفل ناشيء عن جو أسرى غير مترابط ، لا تظلله السعادة والحب .

فإذا استمر تلعثم الطفل بعد سن الرابعة ، فعلى الأم أن تلجأ إلى الطبيب لمعرفة السبب وعلاجه .

ومن أسباب تأخر النطق الصمم ..

فالطفل لا يسمع أى صوت ، وبالتالى لا يقلده حتى يتعلمه ويحفظه ..

لذلك لا بد أن تتأكد الأم من صحة أُذن طفلها فى الشهر السادس من عمره ، بالحديث إليه من جانب وملاحظة انتباهه ، وهل ينظر إلى مصدر الصوت أم لا ، ثم تغيير مصدر الصوت حتى يتجه الطفل وهكذا .

فإن لم يستجب الطفل لمصدر الصوت فعلى الأم أن تلجأ لطبيب للكشف على أُذنه .

## نصائح للأبوين من أجل كلام الطفل :

١ ـ الطفل يعتمد فى نطقه على تقليد الأصوات التى يسمعها ، وكلما تحدث الأب والأم كثيراً أمامه ، وزاد ما يسمعه الطفل ، كلما تطور نطقه للكلمات إلى الأفضل .

٢ ـ جو السعادة والمودة إذا ساد أفراد الأسرة ، جعل الطفل يشعر بإحساسه بالرضا والارتياح ، ويهيأ جواً أفضل ليتعلم الطفل الكلام ونطق الحروف .

٣ ـ لا بد أن يحرص الأبوان على تقليل استخدامهما للغة طفلهما فى حديثهما معه ، فيبتعدا عن تقليد نطقه ، ويحدثاه بلهجتهما ، حتى لا يكونا سبباً فى عدم قدرة الطفل على تجاوز هذه المرحلة من النطق .

٣ ـ عند الحديث أمام الطفل ، لا يجب أن تكون الكلمات سريعة وغير مفهومة ، حتى يلتقطها الطفل بوضوح ، ويقلدها جيداً .

**٥ ـ الحركة :**

تتدرج حركات الطفل أثناء نموه كما يلى :

*** فى نهاية الشهر الأول :**

يحتفظ برأسه منتصباً لثوان ضئيلة جداً .. ينتبه للأصوات والضوء البراق .

*** فى نهاية الشهر الثانى :**

يبتسم الطفل .

*** فى نهاية الشهر الثالث :**

يرفع رأسه وكتفيه لوقت قصير ، يتقلب من الجانب إلى الظهر ، يحرك أطرافه ، يحرك عينيه ليتتبع بهما حركة شيء أمامه .

*** فى نهاية الشهر الخامس :**

يستيطع الطفل أن يجلس بمساعدة الأم .

*** فى نهاية الشهر السادس :**

يتقلب من جانب لآخر ، يمرر الأشياء من إحدى يديه إلى الأخرى ، ويظهر عواطفه مثل الابتسام عند الفرح .

*** فى نهاية الشهر السابع :**

يستطيع أن يجلس بمفرده .

*** فى نهاية الشهر التاسع :**

يلتقط الأشياء بين أصابعه ، ويضعها فى فمه .

* **فى نهاية الشهر العاشر :**

يبدأ فى الزحف .

* **فى نهاية العام الأول :**

يستطيع أن يقف بمفرده ، يمشى بمساعدة الأم أو الأب ، أو مستنداً على جدار أو مقعد ، يمسك الكوب بيده ليشرب بمفرده .

* **بعد عام ونصف :**

يستطيع الطفل أن يمشى بمفرده . يتسلق المقاعد ليجلس ، ويصعد السلم .

* **بعد عامين :**

يستطيع الطفل أن يجرى ، يصعد السلم بسرعة ، يقذف الكرة ليلهو بها ، يمسك المعلقة بيده ، ليطعم نفسه .

* * *

## ٦ ـ التسنين :

يبدأ التسنين فى الشهر السادس عادة ، وتبدأ أسنان الطفل فى الظهور كما يلى :

| | الفك السفلى | الفك العلوى |
|---|---|---|
| الأسنان الوسطى | ٥ ـ ٧ شهور | ٦ ـ ٨ شهور . |
| الأسنان الجانبية | ٨ ـ ١٠ شهور | ١٠ ـ ١٢ شهراً . |
| الأسنان الأولى | ١٢ ـ ١٦ شهراً | ١٢ ـ ١٦ شهراً . |
| الأنيـاب | ١٦ ـ ٢٠ شهراً | ١٦ ـ ٢٠ شهراً . |
| الضروس الثانية | ٢٠ ـ ٣٠ شهراً | ٢٠ ـ ٣٠ شهراً . |

عدد الأسنان اللبنية ٢٠ سنة ، توزيعها كالآتى :

أربع قواطع ـ نابان ـ أربعة ضروس فى كل فك .

تختلف السن التى تظهر فيها الأسنان من طفل لآخر ، وقد تتأخر حتى الشهر التاسع ، وهذا لا يدعو للقلق إلا إذا صاحبه أعراض سوء التغذية .

والأسنان تتكون أثناء نمو الجنين داخل الرحم ، فى الأسبوع السادس من الحمل ، ولذلك فإن سلامة أسنان الطفل تعتمد على عنصرين هما :

ـ سلامة غذاء الأم أثناء الحمل ، فنقص نسبة الكالسيوم فى الأم أثناء الحمل يؤثر على الأسنان .

ـ وغذاء الطفل بعد ولادته .

* * *

### أعراض تصاحب ظهور الأسنان :

* تتورم اللثة قبل ظهور الأسنان ، وتأخذ لوناً أحمر ، فتسبب ألماً شديداً للطفل ، وعلاج هذه الحالة أن تقدم الأم شيئاً لطفلها ليضغط عليه بفمه ، فتزول الحكة ويختفى الألم .

* التسنين يسبب ألماً للطفل يعبر عنه بالبكاء والصياح .

* قد تقل شهية الطفل ، وبالتالى يقل وزنه ، ولكنه سرعان ما يستعيده عقب ظهور الأسنان .

* ألم ظهور الأسنان يؤثر بواسطة الانعكاسات العصبية على صحة الطفل ، فعندما تصل السنة إلى حرف اللثة لتبرز منها ، ويشعر الطفل بالألم ، وتقل مقاومته فيتأثر الجهاز الضعيف داخل جسمه ، فإذا كان الجهاز التنفسى ضعيفاً ، فإنه يتأثر بالألم على هيئة سعال أو نزلة صدرية ، وقد يتأثر الجهاز العصبى ويسبب إسهالاً أو قيئاً .

وإذا سبب التسنين أعراضاً مرضية ، فإنها تزول بعد مدة قصيرة .. وهى مدة شق اللثة لظهور الأسنان .

أما إذا تأخرت الأعراض ، فلا بد أن تلجأ الأم إلى الطبيب ؛ لأن التسنين لن يكون هو سبب المرض .

### ٧ - النمو العاطفى :

للأطفال طريقة خاصة فى التعبير عن مشاعرهم .. فى الشهور الأولى ، يعبر الطفل عن شعوره بالجوع أو شعوره نحو صوت مزعج أو ضوء قوى بالطريقة الوحيدة المتاحة له ، وهى الصراخ .

ويبدأ الطفل فى شعوره بأمه ، فهو أثناء وجودها بجواره ، أو وهو بين أحضانها ، يشعر بالسرور والراحة .

ومن سن ست إلى سبع شهور ، يبدأ الطفل فى الاهتمام بالجو المحيط به ، والأشخاص القريبين منه ، إنه يريد دائماً من يتكلم معه ، ويحتضنه ويداعبه ، فإذا تركه أهله بمفرده ، فإنه يحتج بالصراخ والبكاء ، حتى يحمله أى شخص فيهدأ ويشعر بالراحة .

ثم يبدأ مع الشهر الثامن فى التعرف على الوجوه ، إنه يرفض أن يحمله شخص غريب عنه ، ولا يستجيب إلا للأم والأب فقط ، فإذا حاول أحد الأقارب حمله يصرخ ويبكى .

وفى نهاية عامه الأول ، يهتم الطفل أكثر بمن حوله ، فهو يستطيع التعرف عليهم ، ويمكنه التحكم فى مواعيد طعامه ، بحيث لا يملأ الدنيا ضجيجاً وصراخاً إذا تأخر الطعام بعض الوقت .

وهو يستطيع أن يلعب بمفرده بعض الوقت .

وهو فى هذه المرحلة فى حاجة لرعاية الأبوين ، حتى لا يصبح قلقاً متوتراً ، وفى حاجة إلى أن يظهر الأبوان حبهم الشديد له .

وحتى الشهر الثامن عشر ، يبدأ الطفل فى الشعور بالخوف من بعض الأشياء كالحيوانات المختلفة ، أو من الماء ، ويخاف من تلك الأشياء التى تخاف منها الأم ، كالبرق مثلاً ، نظراً لشدة ارتباطه بها .

وبعد العام الثامن ، تنمو عواطفه أكثر ، فتظهر الغيرة ، إذا كان له أخ أصغر منه ، ورأى اهتمام الأبوين به ، فيشعر أنه حصل على اهتمامهما ، فيظهر غضبه الشديد نحو أخيه الذى شاركه اهتمام أبويه .. وعلى الأم أن تشعر طفلها بالحب والرعاية والحنان فى هذه المرحلة ..

### ٨ - النمو العقلى :

يبدأ نمو عقل الطفل بعد حوالى شهرين من عمره ، ويختلف نمو العقل من طفل لآخر .

وبعد أربعة أشهر ، يبدأ الطفل فى استخدام عقله ، إنه يتعلم من كل شىء يمر به ، ويستخدم حواسه المختلفة ليفهم كل ما حوله .

إنه يراقب بعينيه حركة شىء متحرك .. ولكنه لا يحدث رد فعل عند اختفاءه ..

وهو يمسك لعبة صغيرة بيده .. ولا يبكى إذا فقدها .. وذلك لأن ذاكرة الطفل فى هذا العمر ضعيفة ، فعندما يغيب الشىء عن حواسه ينساه تماماً ، ولكن شيئاً واحداً هو الذى يتذكره .. إنها الأم .

وفى هذا العمر يلمس الطفل الأشياء بيديه ، ويبتسم لمن حوله ، ويحاول اكتشاف العالم الذى يعيش فيه .

والمرحلة من الشهر السادس حتى الشهر الثامن : يصبح الطفل خلالها يقظاً نشيطاً ، إنه ينصت إلى من يتحدث إليه ، وإذا نادته أمه باسمه يعرفه على الفور .

والمرحلة من الشهر الثامن حتى الشهر العاشر : يتبع الطفل أمه إلى كل مكان زاحفاً ، ويحاول أن يتذوق أى شىء يلمسه بيده ، ويستجيب

للنداء والأصوات ، ويفهم تعبيرات الوجوه سواء بالابتسام أو الغضب .

ثم يحاول أن يقلد ما يراه وما يسمعه .

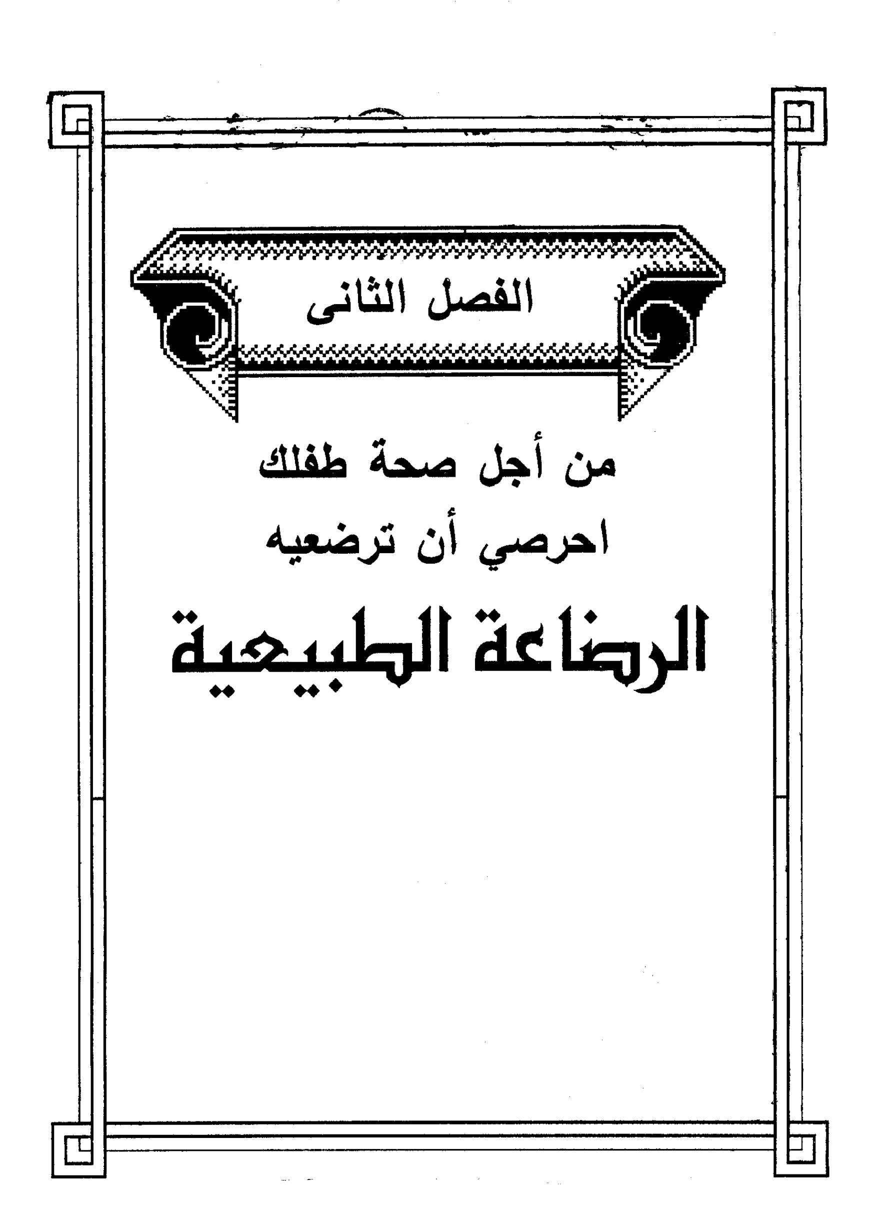
وعندما يبلغ الطفل عاماً من عمره : يستمر الطفل فى التعلم ، ويتفتح عقله أكثر ، ويحاول أن يلفت الأنظار إليه دائماً ، وعندما تظهر الأم إعجابها بحركة أداها ، فإنه يكررها كثيراً .

وفى الشهر الخامس عشر : يستمتع الطفل بالنظر إلى الصور ، وأن يقرأ له أحد أفراد الأسرة من مجلة مصورة ، ويساعده فى تقليب صفحات المجلة ، وهو يشير بيده إلى كل شىء يريده ، ويساعد الأم أثناء إرتداء الملابس ، ويرفع يده أو ساقه .

والمرحلة ما بين الشهر الثامن عشر والشهر الرابع والعشرين : يزداد تفتح عقل الطفل ، ويزداد درجة فهمه لما حوله ، وهو خلال هذه المرحلة يحاول أن يجرب كل شىء ويعبث بكل ما تصل إليه يده ، وينبغى على الأم أن تراعى طفلها فى هذه المرحلة جيداً .

* * *





## الفصل الثانى

## من أجل صحة طفلك احرصي أن ترضعيه

# الرضاعة الطبيعية

الرضاعة الطبيعية هى أول خطوة لتكوين نفسية الطفل ..

الرضاعة الطبيعية تمنح الطفل الشعور بالأمان والطمأنينة ..

فالطفل يرضع مع اللبن الحب والحنان ، والعطف من أمه ..

الرضاعة الطبيعية هى أهم وسيلة تمنح المرأة لذة الشعور بالأمومة ..

فالطفل فى مراحلة الأولى يفهم ويدرك ويعى كل ما حوله ..

ليس بعقله .. وإنما بإحساسه ..

فالله سبحانه وتعالى زوده بمشاعر وأحاسيس مرهفة تمكنه من فهم ما يحيط به ..

والمرحلة الأولى الهامة فى حياة الطفل تلعب فيها الأم أخطر دور .. فالرضاعة الطبيعية تساعد فى بناء طفل قوى سليم ..

فلتحرص كل أم أن تمنح طفلها الأمان والطمأنينة والحب والحنان مع الرضاعة الطبيعية .

# الرضاعة الطبيعية

**فوائدها :**

١ ـ تمد الطفل بالمواد الغذائية الضرورية لنمو جسمه ، بنسب محددة يتحاجها الطفل .

٢ ـ لبن الأم لا يحتاج إلى غلى وتعقيم للأدوات ، إنه يصل إلى الطفل فى درجة حرارة مناسبة تماماً له ، وهذا من فضل الله ، فلا يتلوث ولا يسبب أمراضاً للطفل .

٣ ـ الأطفال الذين يرضعون لبن الأم ، هم أقل تعرضاً لأمراض المعدة والأمعاء من أطفال الرضاعة الصناعية ، فلبن الأم دائماً طازج ، وخالى من الميكروبات .

٤ ـ من فضل الله ونعمته علينا أنه زود لبن الأم بمواد خاصة لحماية الطفل ، إنها مضادات الميكروبات ، فيوجد به مضادات للبكتريا المختلفة والفيروسات بأنواعها .

٥ ـ لبن الأم سهل الهضم .

٦ ـ الأطفال الذين يرضعون لبن الأم أقل تعرضاً لهذه الأمراض :

ـ أمراض سوء التغذية .

ـ لين العظام .

ـ الجفـــاف .

ـ الحساسية ضد لبن الأبقار .

ـ التقلص العضلى .

٧ ـ ولبن الأم متاح فى كل وقت ، وأرخص كثيراً من أى لبن آخر .

٨ ـ للرضاعة فائدة هامة للأم : أنها تساعد على انقباض الرحم ، وعودته إلى حجمه الطبيعى بسرعة .

٩ ـ الرضاعة تعطى الطفل شعوراً بالحب والحنان والرعاية ، ويقوى أواصر العلاقة بين الأم وطفلها الرضيع .

١٠ ـ وتوجد ظاهرة فريدة تدل على قدرة الله سبحانه وتعالى ، فبتدرج نمو الطفل ، تزداد كمية اللبن فى ثدى الأم ، فاللبن يكفى تماماً احتياجات الطفل ، ويتطور معها .

١١ ـ فى الأيام الأولى للرضاعة ، يفرز الثدى مادة غذائية عبارة عن سائل أصفر قلوى تفرز لمدة يومين إلى أربع أيام ، ثم يبدأ فى إفراز اللبن .

**وهذه المادة لها فوائد كثيرة منها :**

ـ مادة غذائية تحتوى على نسبة عالية جداً من البروتين ، تبلغ سبعة أضعاف البروتين فى لبن الثدى الذى يبدأ إفرازه من اليوم الثالث إلى اليوم الخامس من الولادة .

ـ لا تفرز بكمية كبيرة ، حوالى ٤٠ ـ ٦٠ مللى كل يوم ، وهى تناسب احتياجات الطفل فى أيامه الأولى .

* * *

١ ـ من بداية الشهر السابع للحمل، لا بد أن تعتنى الأم بحلمتىّ ثدييها ، فإذا كانت صغيرة تبدأ فى إخراجها للخارج ودهنها بالكحول الأبيض ، حتى لا تكون عائقاً أمام الرضاعة .

٢ ـ فى حالة وجود تشققات بالحلمة ، تبدأ الأم فى علاجها بزبدة الكاكاو ، وصبغة الجاوة ، لمدة أسبوعين .

٣ ـ فى حالة التشققات أثناء الرضاعة ، لا تتوقف الأم عن إرضاع طفلها ، حتى لا يتوقف إدرار اللبن ، بل تغسل الحلمة بعناية قبل الرضاعة .

٤ ـ الوضع المثالى للرضاعة : تحمل الأم الطفل على ذراعيها ، وتضمه إلى صدرها ، ورأسه لأعلى ، وجسمه مائل وتحرص ألا تترك ثديها على أنف الطفل ، حتى لا يضايق تنفسه .

٥ ـ لا بد أن تكون الرضاعة فى جو نفسى مستقر وهادئ .

## مدة الرضاعة :

* فى الأيام الأولى ، يكون لبن الثدى قليلاً ، والحلمة رقيقة ، لذلك من الأفضل أن تزداد فترات الرضاعة تدريجياً ، بحيث تبدأ بدقيقتين .. ثم ثلاثة فى اليوم التالى ، ثم أربعة .. وهكذا .

* بعد الفترة الأولى ، تكون فترة الرضاعة حوالى عشر دقائق من كل ثدى ، وهذه المدة تكفى لإشباع الطفل تماماً .

* زيادة فترة الرضاعة عن عشر دقائق ، تؤدى إلى التهاب الحلمتين، ولن يحصل الطفل فى خلال وقت طويل من اللبن على كمية أكبر مما سيحصل عليها فى العشر دقائق .

## بعد الرضاعة :

تجلس الأم طفلها عمودياً على الكتف ، ولا تجعله ينام إلا بعد أن يتجشأ ، فأثناء الرضاعة يبتلع الطفل الهواء مع اللبن ، فإذا نام عقب الرضاعة ، يتجمع الهواء على الجدار الأمامى للمعدة ، بين اللبن وفتحة الفؤاد ، فعندما يخرج الهواء ، يدفع اللبن معه إلى الخارج ، ولكن إذا أجلست الأم طفلها ، يخرج الهواء وحده بدون لبن .

## حجم لبن الأم :

يختلف حجم اللبن من أم إلى أم أخرى ، فى بداية الرضاعة ، قد لا يزيد عن ٦٠ سم يومياً ، ثم تتدرج فى الزيادة بعد أيام .

وفى الأم قد يختلف حجم اللبن من ثدى لآخر ، كما قد يختلف من رضعة لأخرى .

### كيف تتأكد الأم من كمية اللبن التي رضعها الطفل ؟

* للتأكد والإطمئنان على أن الطفل يرضع جيداً ، تزن الأم طفلها قبل الرضاعة ، ثم ترضعه وتزنه مرة ثانية ، والفرق بين الوزنين هو كمية اللبن التى رضعها الطفل .

تكرر الأم قبل وبعد كل رضعة لمدة يوم ، وتحسب متوسط الرضعة/

* ومن خلال وزن الطفل وعمره ، نحسب مقدار ما يحتاجه من غذاء فى اليوم ، حتى إذا كان اللبن غير كافٍ تكمل له الأم الغذاء بوجبة تكميلية .

## مواعيد الرضاعة :

فى الشهور الأولى ، يحتاج الطفل رضعة كل ثلاث ساعات .

ومن الأفضل أن تجعل الأم طفلها ينام ليلاً ، لأنه حصل على

غذائه أثناء النهار كل ثلاث ساعات والأم تنظم مواعيد الرضاعة تبعاً لظروفها ، وهى مواعيد تقريبية .

## نصائح للأم :

١ ـ لا بد أن تعتنى الأم بغذائها أثناء الرضاعة بحيث يحتوى على: خضراوات طازجة ـ بيض ـ لبن ـ لحوم ـ أسماك ـ فول ـ عدس ، بعض المواد التى تزيد من إفراز اللبن مثل :

حبوب الحلبة ، وزيت الحلبة ، والحلاوة الطحينية ، والفجل والسمك .

٢ ـ أثناء الرضاعة لا بد أن تحترس الأم ، فلا تتناول أى دواء إلا بأمر الطبيب .

فعدد كبير من الأدوية تفرز فى اللبن ، وتُنقل إلى الطفل ، وقد تسبب له متاعب .

٣ ـ إذا نقص لبن الثدى بسبب مرض مفاجئ ، أو نتيجة قلق نفسى ، وأصبح لا يكفى الطفل ، تلجأ الأم إلى وجبة تكميلية من لبن البقر أو الجاموس حتى يزول سبب نقص إفراز اللبن ، وتعود إلى الرضاعة الطبيعية .

٤ ـ إذا حان موعد الرضاعة ، وكان الطفل نائماً ، فلا توقظه الأم، لأنه لو شعر بالجوع سيصحو على الفور ، وسوف يحصل على ما يعوضه فى الرضعة التالية عندما يصحو .

عوامل نقص إفراز اللبن :

**بالنسبة للأم :**

* الأم القلقة ذات الأعصاب المتوترة .

* الأمراض الحادة والمزمنة التى تؤثر على صحة الأم .

* الغذاء غير المتوازن سواء فى الكمية أو القيمة الغذائية يؤثر على إفراز اللبن .

**بالنسبة للطفل :**

* الطفل الضعيف الذى لا يستطيع الامتصاص جيداً ، فالامتصاص يحفز إفراز اللبن .

* التعجيل بإمداد الطفل بلبن خارجي .

* الرضاعة من الزجاجة بجانب الثدى .

## موانع الرضاعة :

**أسباب فى الأم :**

* إصابة الأم بمرض مزمن مثل الالتهاب الكلوى ، أو الدرن الرئوى ، أو أمراض القلب .
* الإصابة بمرض معدٍ .
* الإلتهابات الشديدة بالحلمة .
* حالات النزيف .
* الإصابة الشديدة بالسكر .
* الصرع .
* الجنون .

بديل الرضاعة الطبيعية :

اللبن البقرى هو البديل الأمثل للرضاعة ، ولا يجب أن تلجأ إليه الأم إلا إذا كان هناك سبب يمنعها من إرضاع طفلها .

**مقارنة بين لبن الأم واللبن البقرى :**

| | لبن الأم | اللبن البقرى |
|---|---|---|
| المــاء | ٨٨٪ | ٨٨٪ |
| البروتين | ١,٢٪ | ٣,٥٪ |
| السكريات | ٧٪ | ٤٪ |
| الدهون | ٣,٥٪ | ٤٪ |
| المعادن | ٠,٢٥٪ | ٠,٧٪ |
| **الفيتامينات :** | | |
| فيتامين ( أ ) | ١٨٠ وحدة | ١٠٠ وحدة |
| فيتامين ( ب ) | ٢,٢ | ١,٤ وحدة |
| فيتامين ( ج ) | ٤,٣ | ١,١ وحدة |

**ومن هذه المقارنة يتضح لنا :**

* السكريات الموجودة فى لبن الأم أكثر من اللبن البقرى ، ولكنها أسهل هضماً .

* المعادن تزيد نسبتها فى اللبن البقرى لتناسب نمو مولود البقرة ، ولكن نسبتها فى لبن الأم أقل ، وهى النسبة التى يحتاجها الطفل لنموه وبناء جسمه .

* الحديد نسبته فى لبن الأم أكثر ثلاث مرات من اللبن البقرى .

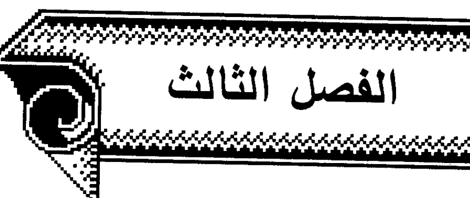
* اللبن البقرى ليس هو الغذاء المناسب للطفل ، فهو يعدل بإضافة المــاء ، والسكر ، فتقل كمية البروتينات والمعادن ، فى حين ترتفع نسبة السكريات .

**إلى كل أم تريد لطفلها أن ينمو فى صحة جيدة :**

لا تخافى من السمنة أثناء الرضاعة .. لا تخافى من تشوه صدرك .. فالرضاعة الطبيعية التى فرضها الله سبحانه وتعالى لا تؤدى إلى السمنة، ولا تشوه الصدر .

واحرصى على اتباع تعاليم الله عز وجل ، فلا يوجد لبن به غذاء لطفلك مثل اللبن الذى خلقه الله سبحانه وتعالى وجعله أمانة فى صدرك لطفلك .

* * *




## بالإضافة إلي الرضاعة الطبيعية تستطيعين إضافة هذه الوجبات لطعام طفلك

# الطريق إلى الفطام

# الطريق إلى الفطام

منذ بداية **الشهر الرابع** من حياة الطفل ، يبدأ التغيير فى النظام الغذائى الخاص به .

ولا يكون التغيير مفاجئاً ، فليس من المعقول أن الطفل الذى إعتاد على الرضاعة يتقبل مادة غذائية صلبة .. ولكنه يتقبل بعض الغذاء مثل الزبادى .

والمـادة الغذائية الجديدة تقدم إلى الطفل بمقدار ضئيل فى البداية، فإذا قبلها الطفل ، وأعجبه طعمها ، تزداد كميتها تدريجياً ..

وإذا رفضها الطفل لا تحاول الأم إرغامه على قبولها .

والمـادة الغذائية الجديدة تقدم إلى الطفل فى ظروف مناسبة ، وجو غير حار ، ويكون الطفل غير مريض .

وقد يسبب الغذاء الجديد عسر هضم للطفل ، لأنه لم يعتد عليه بعد ، ويعالج هذا بدواء يساعده على الهضم .

ومن الأكـلات التى يمكن تقـديمهـا للطفل فى هذه المرحلة : الزبادى والمهلبية ، وعصير البرتقال ، والتفاح المبشور ، والعسل الأبيض ، وشوربة الخضار بعد أن تهرس جيداً .

ومن الضرورى أن يحصل الطفل على فيتامين ( ج ) وهو متوافر فى عصير البرتقال ، وفيتامين ( د ) بتعريض جسم الطفل لأشعة الشمس خارج المنزل .

**وفى الشهر السادس :**

تبدأ الأم فى إعداد البيض لطفلها ، فتسلقه سلقاً خفيفاً ، وتقدم له الصفار السائل بالملعقة ، مرتين أو ثلاثة على الأكثر كل أسبوع .

كما تقدم له المهلبية والأرز باللبن .

وفى فصل الصيف تقدم الأم المـاء لطفلها عدة مرات كل يوم .

وفى الشهر السادس يحتاج الطفل إلى الحديد فى طعامه ، حيث أن لبن الأم أصبح لا يمده بكفايته من الحديد ، ويحصل الطفل عليه بتناول شوربة الخضار وصفار البيض فهى أغذية غنية بالحديد ..

وإذا لم يأخذ جسم الطفل كفـايتـه من الحـديد أصبح مـهـدداً بالإصابة بفقر الدم ( الأنيميا ) .

ومن العناصر اللازمة لغذاء الطفل : الكالسيوم ، ومن نعمة الله على الطفل ، أن لبن الأم غنى به ، وبالفوسفور ، وهو ضرورى لبناء الجسم .

ولكن الطفـل لا يستفيد من هـذين العنصرين إلا إذا توافر فيتامين ( د ) الضرورى لامتصاصهما فى الأمعاء .

فإذا نقصت كمية اللبن أو نقص فيتامين ( د ) فى الجسم ، تأثر العنصران الضروريان لنمو الأسنان والعظام وباقى أعضاء الجسم .

وحالات نقص الكالسيوم تؤدى إلى تقلص الحنجرة ، مما يؤدى إلى وقف تنفس الطفل عند البكاء لعـدة ثوان ، ويجـعل صـوت الشـهـيق كصياح الديك ، كما يؤدى إلى تأخر ظهور الأسنان .

ونقص الفوسفور يؤدى إلى لين العظام والكساح .

والعلاج هو غـذاء الطفل بكميـة مناسبـة من لبن الأم ، وتعريضـه لأشعة الشمس فى الهواء الطلق ، لتكوين فيتامين ( د ) فى جسمه .

ومن العناصر الضرورية لغذاء الطفل : البروتين ، وعندما يقل يتأثر

الطفل ، فتضعف صحته ، ويقل وزنه ، وقد تنتفخ البطن ، ويتغير لون الجلد .

وأسباب نقص البروتين هى :

* خطأ فى كمية أو نوع الغذاء .

* الإسهال الشديد .

* نقص لبن الأم فتكمل الغذاء بالكراوية ، أو الينسون .

* فى الرضاعة الصناعية ، فقد يقدم اللبن للطفل مخففاً بكمية كبيرة من المـاء .

**العـــلاج :**

ـ البروتين يقدم للطفل فى غذائه بكمية كافية .

**الشهر السابع :**

يمكن للأم أن تقدم إلى طفلها :

المهلبية مضافة إليها تفاحة مبشورة أو موزة بعد هرسها جيداً .

شوربة الخضار .

عصير فواكه ، كالبرتقال أو الطماطم .

صفار البيض مرتين أو ثلاثة فى الأسبوع .

قطع صغيرة من اللحوم البيضاء مثل : الدجاج والأرانب ، بعد أن تُفَرم جيداً حتى يسهل على الطفل بلعها .

وتقدم إليه اللحوم البيضاء مرتين أو ثلاثة أسبوعياً ، مع زيادة الحجم فى كل مرة .

وهذه اللحوم تدرب الطفل على المضغ .

**الشهر الثامن :**

تقدم الأم إلى طفلها :

وجبة من الفول المهروس جيداً .. بعد نزع قشره حتى لا يضايق الطفل ، ويسبب عسر الهضم .

شوربة خضار وعليها كمية من الملح ، ليعوض ما يفقده من أملاح في العرق وعند الإسهال .

والخضراوات المستخدمة في شوربة الخضار بها أملاح معدنية كالنحاس والحديد وعليلوز . وفيتامينات وهى مواد لازمة لتكوين العضلات .. ومن الممكن أن تقدم الأم قطعة صغيرة من كبد الدجاج إلى الطفل .

وقطع من البسكويت أو الخبز ليقضم الطفل فيها وتستمر الأم فى الأغذية الأخرى مثل صفار البيض .

**الشهر التاسع :**

بالإضافة إلى لبن الأم ، فول مدمس ، شوربة خضار ، صفار البيض، قطع من اللحم الأبيض أو كبد الدجاج .

الفواكه مثل الموز والتفاح .

ولا بد أن يتعود الطفل على بعض الطعام الصلب .

**الشهر العاشر :**

مثل الطعام السابق بالإضافة إلى :

البطاطس .

الفواكه مثل الموز ، الكمثرى ، البرتقال .

وتتجنب الأم بعض الفواكه كالبطيخ والمشمش والمانجو ، لأنها قد تسبب للطفل الحساسية أو الإسهال .

ويتم التدرج فى نوعيات الطعام المقدمة للطفل بعد ذلك .. خلال الشهور التالية .. حتى يكون مستعداً للفطام .

والرضاعة تمتد إلى عامين من عمر الطفل ، لقول الله تعالى : ﴿ **والوالدات يرضعن أولادهن حولين كاملين** ﴾ [1] .

وقبل الفطام يتم تهيئة الطفل له ، والتأكد أنه قادر على الأكل بالملعقة ، والشرب من الكوب .. حتى لا يكون الفطام مفاجئاً ، بحيث لا يقبله الطفل ، ويرفض أى طعام يقدم له .

وبعد الفطام لا بد أن تعتنى الأم بثدييها ، فإذا امتلآ باللبن ، تعصرهما تعصيراً جزئياً ، حتى يقل تكون اللبن .

وتعتنى بالحلمة حتى لا تهاجمها الميكروبات من خلال الشقوق التى تكونت فيها .

وإذا شعرت بألم فى الثدى ، تضع كمادات دافئة عليه لتخفيف الألم .

* * *

(١) سورة البقرة الآية : ٢٣٣ .

| العمر | الحاجة من السعرات الحرارية |
|---|---|
| حديث الولادة | ١٢٠ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من وزن الطفل |
| العام الأول | ١١٠ سعرات حرارية لكل كيلو جرام من وزن الطفل |
| ١ ـ ٣ أعوام | ١١٠٠ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من وزن الطفل |
| ٤ ـ ٦ أعوام | ٩٠ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من وزن الطفل |
| ٧ ـ ٩ أعوام | ٨٠ سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من وزن الطفل |
| ١٠ ـ ١٢ عاماً | ٧٠سعراً حرارياً لكل كيلو جرام من وزن الطفل |
| ١٣ ـ ١٥ عاماً | ٦٠ سعر اًحرارياً لكل كيلو جرام من وزن الطفل |

جدول يبين حاجة الجسم من السعرات الحرارية فى مراحل النمو المختلفة .

**ملحوظة** : عند الولادة : إذا كان وزن الطفل ٣ كيلو جرامات فمعنى هذا أنه يحتاج إلى : ٣ × ١٢٠ = ٣٦٠ سعراً حرارياً .

| العمـر | الحاجـة من المـاء |
|---|---|
| أقل من عام | ١٥٠ مللى لكل كيلو جرام من وزن الطفل |
| ١ ـ ٣ أعوام | ١٢٥ مللى لكل كيلو جرام من وزن الطفل |
| ٤ ـ ٦ أعوام | ١٠٠ مللى لكل كيلو جرام من وزن الطفل |
| ٧ ـ ١٢ عام | ٧٥ مللى لكل كيلو جرام من وزن الطفل |
| ١٣ ـ ١٨ عام | ٥٠ مللى لكل كيلو جرام من وزن الطفل |

جدول يبين حاجة الجسم من المـاء فى فترات النمو المختلفة .

**ملحوظة :**

لنحسب مقـدار حاجة الجسم من المـاء ، لنفـرض أن طفلاً وزنه ٣ كيلوجرامات ، فهو يحتاج إلى : ٣ × ١٥٠ = ٤٥٠ مللى من المـاء .

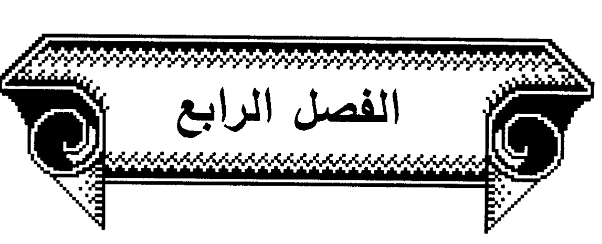
## حاجة الطفل من البروتين

| | |
|---|---|
| العام الأول | ٣ ـ ٣,٥ جرام لكل كيلو جرام من وزن الطفل |
| ١ ـ ٣ أعوام | ٢ ـ ٢,٥ جرام لكل كيلو جرام من وزن الطفل |
| ٤ أعوام | ٢ جرام لكل كيلو جرام من وزن الطفل |

## حاجة الطفل من الفتيتامينات والمعادن

| | |
|---|---|
| الحديد | ١٠ ـ ١٥ مللى جرام كل يوم |
| اليود | ٤٠ ـ ١٠٠ مللى جرام كل يوم |
| الزنك | ٣ ـ ١٠ مللى جرام كل يوم |
| الكالسيوم | ٠,٥ ـ ٠,٧ جرام كل يوم |
| الفوسفات | ٠,٥ ـ ٠,٧٥ جرام كل يوم |
| فيتامين ( أ ) | ١٥٠٠ وحدة كل يوم |
| فيتامين ب ١ | ٠,٥ ـ ١ مللى جرام كل يوم |
| فيتامين ب ٢ | ٠,٥ ـ ٢ مللى جرام كل يوم |
| فيتامين ب ٦ | ٠,٥ ـ ١ مللى جرام كل يوم |
| فيتامين ب ١٢ | ٢ ـ ٤ ميكرو جرامات كل يوم |
| فيتامين ج | ٥٠ مللى جراماً كل يوم |
| فيتامين د | ٤٠٠ ـ ٨٠٠ وحدة كل يوم |

أثناء الرضاعة : الفيتامينات التى يحتاج الطفل أن تمده الأم بها ، لعدم توافرها فى اللبن هى ، فيتامين ( ج ) ، ( د ) .




## لكي ينمو طفلك سليماً

# إحذري هذه الأمراض

١ ـ الإسـهال

٢ ـ الجفـاف

٣ ـ القيء

٤ ـ المغص

٥ ـ الزغطة

٦ ـ أمراض الجلد

٧ ـ نزلات البرد

٨ ـ ارتفاع درجة الحرارة




# الإسـهال

الإسهال هو زيادة عدد مرات التبرز فى اليوم بالإضافة إلى تغيير واضح فى طبيعة الفضلات .

وبراز الطفل يكون عادة على شكل عجينة لينة .. لو تغيرت إلى سائل يعنى هذا حدوث الإسهال ..

والطفل الطبيعى قد يتبرز من حوالى ٥ ـ٧ مرات فى اليوم الواحد دون أن يعنى هذا حدوث الإسهال ..

والإسهال هو زيادة عدد المرات التى اعتادها الطفل فى كل يوم .

**أسبابه :**

**١ ـ أسباب غذائية :**

* إرغام الطفل على أن يرضع أكثر من طاقته ، وهذا يحدث كثيراً فى الرضاعة الصناعية ، ويقل كثيراً فى الرضاعة الطبيعية .

* لو كان الغذاء يحتوى على نسبة عالية من الدهون والكربوهيدرات .

* الرضاعة غير المنتظمة ، فلو كانت الأم ترضع طفلها دون مواعيد محددة ، كلما صرخ ، فيؤدى هذا إلى حدوث الإسهال .

**٢ ـ العدوى** :

نتيجة إصابات بكتيرية أو فيروسية ، أو فطريات .

**٣ ـ أسباب أخرى للإسهال** :

* أمراض سوء التغذية تقلل مقاومة الطفل للأمراض ، وبالتالى تزداد نسبة الإصابة بالإسهال .

* المضادات الحيوية قد تؤدى إلى الإسهال ، لأن بعض الميكروبات تكتسب مناعة ضد هذه المضادات ، وتنمو لتصيب الجسم .

* سوء الامتصاص للطعام .

## الأعراض :

إسهال ، قىء ، قلة الشهية للطعام ، ارتفاع فى درجة الحرارة ، أرق ، عدم الراحة .

**تغيير فى طبيعة البراز** :

يصبح البراز سائلاً ، ويتحول إلى اللون الأخضر ، قد يكون ذو رائحة كريهة ، أو يحتوى على صديد أو دم أو مخاط .

عدد مرات التبرز يتراوح بين ٦ إلى ٢٠ مرة فى اليوم .

**طرق الوقاية من الإسهال** :

ـ الرضاعة الطبيعية .

ـ إبعاد الطفل عن الذباب والحشرات .

ـ مراعاة النظافة التامة فى كل ما يعطى للطفل من وجبات غير لبن الأم .

**معتقدات خاطئة :**

* أحياناً يكون البراز ليناً جداً ، ويتبرز الطفل كثيراً ( من ٦ ـ ٧ مرات ) ولون البراز أخضر ، ولكن هذا لا يعنى الإسهال ، فهو أمر طبيعى فى الرضاعة الطبيعية .

* عند حدوث الإسهال تستمر الأم فى إرضاع طفلها ، فبعض الأمهات يمتنعن عن الرضاعة الطبيعية . عند حدوث الإسهال ، ولا يعلمن أنها هامة جداً لعلاج الطفل.

* التسنين لا يؤدى إلى الإسهال كما تعتقد كثير من الأمهات .

## الجفاف

**أعراضه :**

* جفاف اللسان والأغشية المخاطية للشفتين .
* قلة كمية البول .
* نقص وزن الجسم ١٠ ـ ٢٠ ٪ من الوزن الأصلى أو أكثر .
* تصبح عينا الطفل زائغتين .
* ارتفاع درجة الحرارة .
* العطش الشديد .
* إذا أمسكت الأم جلد البطن لعدة ثوان بين أصبعى السبابة والإبهام ، ثم تركته ، فإنه يظل مرتفعاً لوهلة قبل أن يعود كما كان .

**العلاج :**

الإمتناع عن الطعام ماعدا لبن الأم .

محلول معالجة الجفاف :

يذاب الباكو فى ٢٠٠ سنتيمتر ماء ، ثم يقدم للطفل بقدر طاقته ، فتظل الأم تقدمه له ما دام يتناوله حتى يرفضه فيكون قد عوض ما فقده من سوائل أثناء الإسهال .

**مميزاته :**

* الكمية التى تناولها الطفل يتحكم فيها إحساسه بالعطش ، فلا خوف من تناوله كمية زائدة على الإطلاق .

* سهل التقديم للطفل .

* رخيص الثمن وفعال فى معالجة الجفاف .

## القيء

**أسبابه :**

زيادة كمية الرضعة .

فى الرضاعة الصناعية بسبب زيادة نسبة الدهون التى تؤخر هضم الطعام داخل المعدة .

تحريك الطفل بعد الرضاعة .

نوم الطفل على ظهره بعد الرضاعة .

**وأسباب مرضية مثل :**

النزلات الشعبية .

السعال الديكى .

إلتهاب حوض الكلية .

**العلاج :**

منع الطعام لمدة نصف يوم .

السوائل المثلجة .

عقاقير تمنع القىء .

**ملاحظة هامة :**

لا بد أن تعرف الأم الفرق بين القىء ، وترجيع اللبن ، فالطفل العادى يرجع اللبن إذا لم يتجشأ بعد الرضاعة ، وذلك لأن عضلة فتحة الفؤاد بالمعدة لم تستكمل قوتها ونموها بعد ، وأى إنقباض بالمعدة يؤدى إلى فتحها ، وخروج بعض محتويات المعدة .

لذلك لا بد أن تحرص الأم على أن يتجشأ طفلها عقب كل رضعة ، وينام دون أن يتحرك كثيراً أو يهتز .

أما إذا كان اللبن يندفع من فم الطفل إلى الأمام بقوة كبيرة ، فقد يكون السبب ضيق فتحة البواب ، ولا بد من إستشارة طبيب فى هذه الحالة .

## المغص

فى الأسابيع الأولى ، قد تنتاب الطفل نوبات شديدة من المغص ، فيبكى بشدة ، ويثنى رجلية إلى بطنه ، ويحزق بقوة ، وعادة يكون ليلاً .

وسبب المغص هو توتر الجهاز العصبى ، لانتقال الطفل من حياته الأولى داخل الرحم إلى الخارج .

**العلاج :**

ينام الطفل على بطنه مع ثنى عنقه إلى جانب كتفه حتى يتنفس بسهولة .

دواء مضاد للمغص ..

والمغص بعد ذلك له أسباب كثيرة منها :

النزلات المعوية .

تناول أطعمة ملوثة .

وينبغى إستشارة الطبيب فى حالة :

امتقاع لون الطفل ، وغزارة العرق .

إذا صاحب المغص قىء أصفر مخضر .

إذا صاحب المغص إسهال وارتفاع فى درجة الحرارة .

* * *

## الإمساك

**أسبابه :**

ـ كمية الرضعة غير كافية للطفل وهى أهم أسباب الإمساك .

ـ فى الرضاعة الصناعية قد يكون السبب :

* نسبة دهون مرتفعة تؤدى إلى فضلات كبيرة جافة متماسكة تؤلم الطفل عند إخراجها .

* عدم هضم البروتينات .

* قلة الكربوهيدرات .

الإمساك يسبب مغص شديد ، وصراخ دائم ، واضطرابات عصبية لوجود الفضلات فى الأمعاء .

**العلاج :**

* الرضاعة الطبيعية .

* التأكد أن كمية الرضعة كافية لغذاء الطفل ، أو إضافة رضعة أخرى .

* إذا كانت الفضلات جافة تعطى الأم سوائل لطفلها ، مثل الكراوية واليانسون وهما يعملان على هضم الطعام وعلاج الإمساك ، أو ماء مغلياً محلى بالسكر بعد أن يبرد .

* تدريب الطفل على إخراج الفضلات من الشهر الثانى من عمره بعد كل رضعة ، بوضعه على الإناء الخاص ، ورفعه بعد أن يخرج الفضلات ، وبمرور الوقت يتعود الطفل على إخراج فضلاته ، فلا تضايقه فى اللفة ، ولا تهيج جلده .

**ملاحظة :**

ـ بعض الأطفال يتبرزون مرة واحدة أو مرتين فى اليوم فقط وهذا لا يعنى الإمساك ، وهذه الحالة يحدث فى الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية ، وهى حالة غير مرضية تتحسن عندما ينمو الطفل نتيجة تنوع مصادر غذائه .

* * *

## الزغطة

تحدث الزغطة كثيراً أثناء الرضاعة ، وتكثر نسبة حدوثها فى الأطفال الذين رضاعتهم صناعية ومن أسبابها :

* تهيج الغشاء المخاطى للمعدة .

* إمتلاء المعدة بالغذاء .

**علاجها :**

مساعدة الطفل على أن يتجشأ .

* * *

# أمراض الجلد

للطفل جلد رقيق جداً يجعله لا يحتمل الحرارة والإحتكاك ..

ومن متاعب الجلد : ترك البلل والفضلات فى اللفة مدة طويلة ، فيتحلل وتتصاعد النشادر التى تهيج الجلد .

لذلك لا بد أن تغير الأم اللفة باستمرار للطفل .

والصابون والمنظفات الصناعية إذا بقيت أثارها بالملابس تهيج جلد الطفل ، لذلك لا بد أن يتم غسل الملابس جيداً بالمـاء .

تستعمل الأم البودرة بكثرة لحماية الجلد ، أو زيت الزيتون .

* * *

# نزلات البرد

الطفل يتعرض فى شهوره الأولى لنزلات البرد وما تسببه من ضيق فى التنفس وسعال وارتفاع فى درجة الحرارة .

**ومن أسباب نزلات البرد** :

ـ العدوى من أحد المصابين من أفراد الأسرة .

ـ استعمال المراوح والدفايات ، مما يؤدى إلى اختلاف درجة الحرارة من إحدى غرف المنزل لأخرى ، وهذا يؤدى للإصابة بنزلات البرد .

ـ عدم تهوية غرفة الطفل .

ـ الملابس الثقيلة .

وعلى الأم أن تلاحظ ظهور هذه الأعرض :

* ارتفاع درجة الحرارة .
* السعال وصعوبة التنفس .

* القيء والإمساك .
* الطفل يشد أُذنه لأنها تؤلمه .

وعند ظهورها لا بد من إستشارة الطبيب فوراً .

ولأن الشعب الهوائية للطفل تكون ضيقة ، فعند حدوث إلتهاب تضيق أكثر ، وتسمع الأم حشرجة من صدر الطفل مع تنفسه ، أو تحسها إذا وضعت يدها على صدره .

وهذه الحشرجة تختلف عن الحساسية التى تظهر فى صورة نوبات ، لأنها تختفى سريعاً .

وهذه الحشرجة قد تصاحب نزلات البرد .

* * *

## ارتفاع درجة الحرارة

حرارة الجسم تتراوح ما بين ٣٦,٥ ـ ٣٧,٢م° وقد ترتفع ليلاً بمقدار شرطة أو شرطتين .

والبكاء الشديد يسبب ارتفاع حرارة الطفل .

وكثيراً ما يتعرض الطفل لارتفاع درجة حرارته لأن جهاز تنظيم الحرارة الخاص به لم يكتمل نضجه بعد .

وفى بعض الحالات يكون الارتفاع بسيطاً ولا يعنى وجود مرض إلا إذا صاحبته أعراض أخرى .

والأم تأخذ حرارة طفلها من الشرج بينما هو نائم على بطنه أو على جانبه .

**وعلى كل أم أن تحذر من :**

ـ إعطـاء الطفل مـضـاد حيـوى لخـفض الحـرارة بدون إسـتـشـارة الطبيب، فليست كل أنواع الحرارة تعالج بالمضادات الحيوية .

**ومن أسباب ارتفاع حرارة الطفل :**

كثرة الملابس .

قلة السوائل وخاصة المـاء الذى يتناوله الطفل .

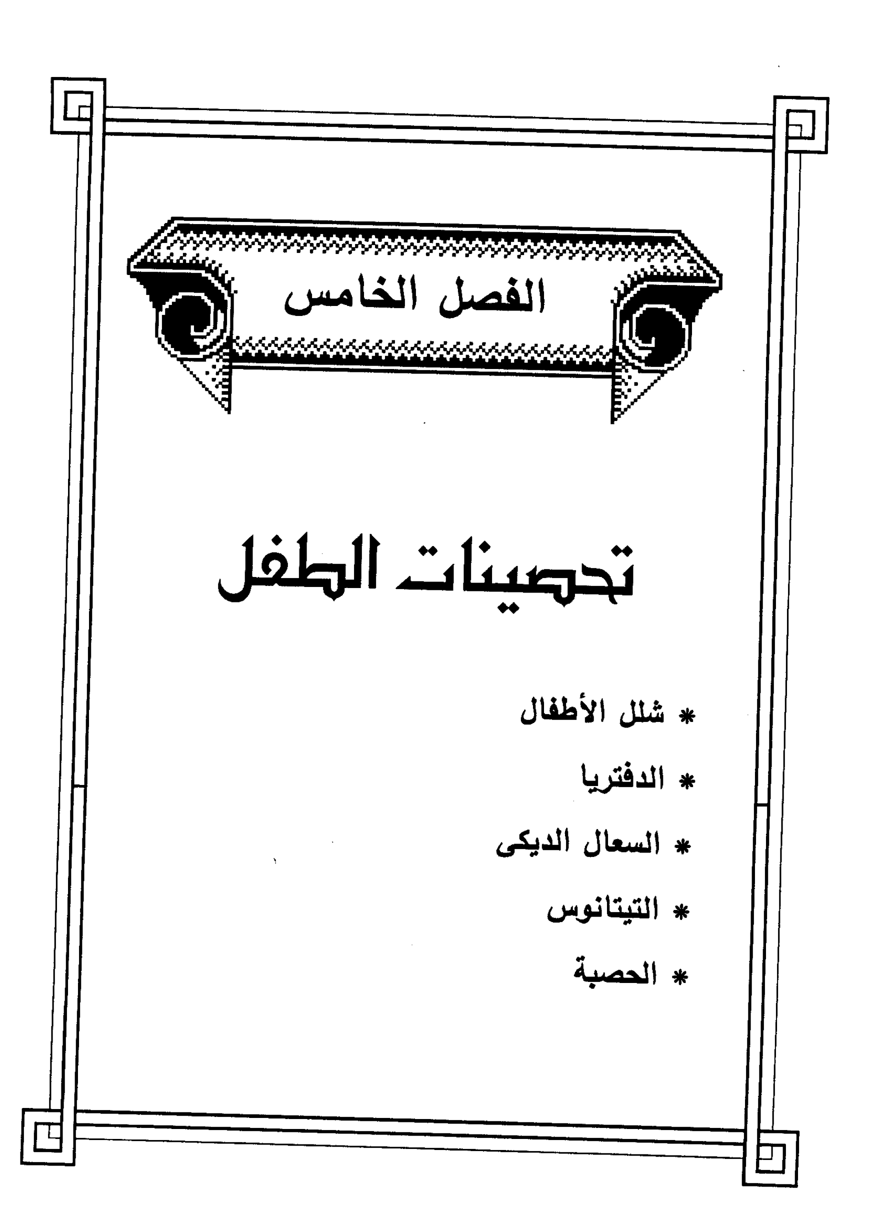
أسباب ميكروبية كنزلات البرد والنزلات الشعبية والمعوية والحصبة .

**العلاج :**

الكمادات الباردة .

علاج السبب الذى أدى لارتفاع الحرارة .

* * *



# الفصل الخامس

# تحصينات الطفل

* شلل الأطفال
* الدفتريا
* السعال الديكى
* التيتانوس
* الحصبة

# تحصينات الطفل

التحصين ضد الأمراض حماية ووقاية لصحة الطفل ، حتى لا يصاب بهذه الأمراض الخطيرة .

**موعدها :**

| | |
|---|---|
| * التحصين ضد الدرن : | أول ثلاثة شهور . |
| * التحصين ضد شلل الأطفال | الشهر الثانى . |
| | الشهر الرابع . |
| | الشهر السادس . |
| * التحصين ضد الدفتريا | الشهر الثانى . |
| والسعالى الديكى والتيتانوس | الشهر الرابع . |
| ( الثلاثى ) | الشهر السادس . |
| * التحصين ضد الحصبة | الشهر التاسع |
| * الجرعة المنشطة لطعم | |
| شلل الأطفال ، والطعم الثلاثى | الشهر الثامن عشر |

* * *

# شلل الأطفال

تنتقل إلى الطفل من الأم عن طريق المشيمة حصانة ضد هذا المرض .

وتستمر هذه الحصانة لبضعة شهور .

والطعم يعطى للطفل عن طريق الفم ، وهو طعم فعال فى الوقاية ضد المرض ، لأنه يحفز الجسم لإفراز مواد مضادة للفيروسات المسببة للمرض .

**ملاحظات هامة :**

* لا بد أن تمنع الأم الرضاعة لمدة ساعة بعد أن يأخذ الطفل طعم شلل الأطفال .

* عند أخذ الطعم لا بد أن يكون الطفل سليماً ، لأنه لو كان مريضاً بالإسهال أو السعال ، أو درجة حرارته مرتفعة ، لن يكون الطعم مؤثراً .

* لا بد أن تتأكد الأم أن الطفل ابتلع نقطتى الطعم ، حيث أنه مر المزاق ، لذلك قد يتقيأ الطفل ، وبذلك لا يصل الطعم إلى المعدة .

* لا بد أن تحرص الأم ألا تزيد المدة بين الطعمين عن شهرين .

وللتأكد من سلامة الطفل ، يتم إعطاؤه جرعة منشطة ضد شلل الأطفال فى الشهر الثامن عشر .

**الطعم الثلاثى :**

يقى الطفل الإصابة بأمراض : ( الدفتريا ـ التيتانوس ـ السعال الديكى ) .

ومن رحمة الله سبحانه وتعالى أنه أمكن التوصل إلى طعم يحمى الجسم من هذه الأمراض الخطيرة .

**الجرعة** : نصف سم فى العضل .. ثلاث جرعات فى الشهر الثانى والرابع والسادس .

**الجرعة المنشطة** : فى الشهر الثامن عشر .

## الحصبة :

الطعم الخاص بالحصبة لا يجب أن يأخذه الطفل قبل بلوغ الشهر التاسع من عمره .

وهو جرعة واحدة ، ويؤخذ بالحقن تحت الجلد .

ولا يحتاج إلى جرعة منشطة .

حالات خاصة لتأجيل طعم الحصبة :

١ ـ بعض العقاقير تؤثر على الطعم ، لذلك ينصح بتأجيل الطعم أثناء المرض .

٢ ـ فى حالات ارتفاع درجة الحرارة .

**آثار جانبية للطعم** :

ـ قد ترتفع درجة حرارة الطفل لمدة يوم أو يومين .

ـ أحياناً يظهر على الجلد طفح خفيف .

ـ إلتهاب الزور والحنجرة .

ويوجد حالياً طعم ضد الحصبة والحصبة الألمـانى والغدة النكفية .

ومن فضل الله سبحانه وتعالى علينا ، ولطفه بنا ، أنه أمكن التوصل إلى مضادات لهذا الأمراض الخطيرة ، لنر معاً ما تأثير هذه الأمراض على صحة الطفل .

# الحصبة

من الأمراض الخطيرة التى تصيب الأطفال ، وأعراضها :

ارتفاع شديد فى درجة الحرارة .

رشح فى الأنف .

سعال وعطس .

إحتقان العين .. ودموع .

وبعد أيام يبدأ الطفح الجلدى فى الظهور وهو عبارة عن :

بقع بيضاء تميل إلى اللون الرمادى ، لها حواف حمراء ، فى باطن الخد ، يظهر بعدها طفح أحمر اللون ، يستمر ما بين أربعة وستة أيام .

وينتشر الطفح من فوق الحاجبين إلى حول الأذنين ، والفم ، ثم ينتشر فى العنق والظهر والصدر ، حتى يغطى سائر الجسم ، وتختفى الطفح ، ويترك وراءه قشراً خفيفاً .

**مضاعفات المرض :**

إلتهاب الأذن .

الإلتهاب الرئوى .

الإسهال .

**نصيحة :**

- شرب العسل واستخدامه فى حقنة شرجية ليس علاجاً للحصبة .

- الملابس الحمراء والغرف المظلمة خرافات ليس لها نصيب من الصحة .

**العلاج :**

* يلزم الطفل الفراش لمدة أسبوعين .
* غذاء الطفل بالتدريج ، تبدأ باللبن وعصير الفواكه .
* تنظيف الفم والأنف والعينين وغسلهما بمحلول بوريك خفيف.
* صبغة جاوه تستنشق للتقليل من السعال .
* علاج المضاعفات .

**الوقاية :**

التطعيم فى الشهر التاسع .

## الدرن

**الأعراض :**

ارتفاع فى درجة الحرارة .
سـعال .
وجود دم فى البصاق .
ألم فى الصدر .
عرق غزير أثناء الليل .
نقص وزن الطفل .

وهذه الأعراض تبدأ فى الظهور بعد الإصابة بالمرض بأربعة أسابيع إلى اثنى عشر أسبوعاً .

**الوقاية :**

التطعيم بمصل ( بى . سى . جى ) .

# الدفيتريا

## الأعراض :

ارتفاع فى درجة الحراة .

إلتهاب خفيف فى الحلق .

فقدان الشهية .

إصفرار الوجه .

الدفتيريا إذا أصابت الحلق أدت إلى تكوين أغشية داخله ، تؤدى إلى الوفاة بسبب عدم قدرة الطفل على التنفس فى وجودها .

## المضاعفات :

شلل الفم .

شلل عضلات العين .

شلل عضلات الذراعين والساقين .

شلل الجهاز العصبى .

## تحذير :

* الدفتيريا مرض معدٍ ، فحاملى المرض ينقلونه إلى الأصحاء الذين حولهم .

* لا بد أن يستريح المريض فى الفراش لمدة تتراوح بين أربعة إلى ستة أسابيع ، وأن يحذر القيام بأى مجهود ، كالحركة فى الفراش إلا بمساعدة أمه ، وإلا أصيب بهبوط مفاجئ فى القلب ، أو شلل الجهاز العصبى ، أو شلل عضلات الجهاز التنفسى الذى يؤدى إلى الوفاة .

## الوقاية :

التطعيم ضد الدفيتريا بالطعم الثلاثى .

# السعال الديكى

يشبه السعال الديكى فى مراحله الأولى الزكام ، ولكنه مرض جرثومى خطير .

**الأعراض :**

* رشح فى الأنف .
* عطس .
* سعال .
* ارتفاع فى درجة الحرارة .

والطفل أثناء تنفسه يشهق لاستنشاق الهواء بعد تشنجات سعالية ، وقد يستمر السعال عدة شهور .

والأعراض تظهر بعد سبعة إلى عشرة أيام من الإصابة بالمرض .

**المضاعفات :**

نقص التغذية نتيجة القيء الذى قد يعقب السعال .

النزيف .

الإلتهاب الرئوى .

الغيبوبة .

**الوقاية :**

ـ الطعم الثلاثى .

* * *

# التيتانوس

الإصابة بالتيتانوس سببها قطع الحبل السرى بوسائل غير معقمة ، أو تلوث الجرح .

**أعراضه :**

* عدم قدرة الطفل على الرضاعة .

* تشنجات عضلية تصيب الشفتين والفم ، فتظهر تكشيرة على وجه الطفل .

* تشنجات عضلية تصيب سائر الجسم .

**الوقاية :**

- يعطى الطعم للأم الحامل فى جرعتين ، يفصل بينهما أربعة أسابيع على الأقل .

- الأطفال المولودة لأمهات محصنة ضد التيتانوس ، تتولد لديهم مناعة ضد المرض تستمر حوالى ثلاثة شهور .

الوقاية للطفل بالطعم الثلاثى .

# شلل الأطفال

شلل الأطفال يصيب عضلات الجسم أو الأطراف ، أو أعصاب المخ أو الجهاز التنفسى .

وفيروس شلل الأطفال يقسم إلى ثلاثة أنواع .

وهو يصيب النخاع الشوكى ، فيؤدى إلى إصابة الطفل بشلل فى العضلات .

وهو قد يصيب بعض العضلات مثل عضلات الأطراف ، أو عضلات الظهر والبطن .

وفى الحالات الشديدة يصيب عضلات الظهر والبطن والأطراف الأربعة .

وقد يصيب عضلات التنفس .

وأحياناً يصيب أعصاب المخ ، فيسبب شلل البلعوم والحنجرة ، وقد يؤدى إلى موت الطفل مختنقاً .

والمرض ينتقل بين الأطفال عن طريق :

* الذباب الذى ينقل الفيروس من طفل مصاب إلى آخر سليم .

* الأماكن المزدحمة كدور الحضانة .

## الوقاية :

- عزل الأطفال المصابة ومنعهم من الذهاب إلى الحضانة أو أى مكان توجد به أطفال أخرى .

- حمض الفينيك لتطهير براز الأطفال المصابة .

- التطعيم ضد شلل الأطفال .

## العلاج :

* الراحة التامة فى الفراش مع وضع مخدة صغيرة أسفل الرقبة ، ومنشفة مطوية أسفل الفقرات القطنية ، وأخرى تحت الركبتين ، لتجعلهما مثنيتين حوالى ١٠ - ١٥ درجة .

وتوضع أكياس رمل تحت القدم، حتى تكون القدم فى زاوية قائمة.

* حيث أن العضلات ضعيفة ، يجب معاملتها بمنتهى الحرص ، وعدم الضغط عليها مطلقاً .

* كمادات دافئة كل ٤ ـ ٦ ساعات للعضلات المصابة .

* الدواء الذى كتبه الطبيب .

* تغير أغطية الفراش يومياً ، ويتم تنظيفها بالكحول المجفف؟ .

* تحريك سلبى للطفل مرة يومياً ، ويراعى الدقة والحرص فى أدائه.

* رئة صناعية ، وشفط إفرازات الفم إذا أصاب الشلل عضلات التنفس .

* * *




# عادات خاطئة

١ ـ مص الإبهام

٢ ـ قضم الأظافر

٣ ـ الطفل الأشول

٤ ـ التهتهة

٥ ـ الأعضاء التناسلية

٦ ـ عادات أخرى

٧ ـ العض

٨ ـ تهوية غرفة الطفل

٩ ـ الملابس والأغطية الثقيلة

١٠ ـ المقعد الهزاز

١١ ـ لمس الأشياء

# عادات خاطئة

## مص الإبهام

أهم سبب يجعل الطفل يضع إبهامه دائماً فى فمه هو عدم حصوله على الغذاء الكافى له أثناء الرضاعة .

إنه يلجأ إلى هذه العادة ليتخلص من شعوره بالحرمان ، ثم ينمو الطفل ، ويستمر فى هذه العادة السيئة .

وقد تبدأ معه وهو أكبر سناً ، لرغبته فى استرجاع أيام الطفولة الأولى .

والحل ألا تضرب الأم طفلها إذا رأته يضع إبهامه فى فمه ، أو توبخه ، فالعناد يجعل الأطفال يستمرون فى عاداتهم السيئة .

لا بد أن تجعله الأم يفهم أنها عادة سيئة ، وأنها تعرضه للأمراض لأن أصبعه قد يكون ملوثاً حتى يتخلى عنها .

## قضم الأظافر

الطفل الذى يقضم أظافره . هو طفل مضطرب يعانى من قلق نفسى .

فإذا كان الجو الأسرى الذى تربى فيه الطفل تسوده المشاجرات والخلافات ، فإنه يعبر عن قلقه بهذه العادة ..

وعندما يقضم أظافره يتخلص من قلقه واضطرابه .

ومن واجب الأم أن تتفاهم مع طفلها بخصوص هذه العادة وتقنعه أنها سيئة .

أو تلجأ إلى طلاء الأظافر بمادة مثل اليود أو الصبر ، حتى تجعله ينفر من قضم أظافره .

## الطفل الأشول

قد تلاحظ الأم أن طفلها يستخدم يده اليسرى دائماً بدلاً من اليد اليمنى .

إنه يمسك الأشياء بيده اليسرى ، ويأكل بها ، ولا بد أن تعرف الأم السبب .

إذا كان الطفل يستخدم يده اليسرى مقلداً أحد أفراد أسرته أو قريب له ، لا بد أن تنهاه عن ذلك .

أما إذا كانت هذه هي طبيعته ، فلا تحاول الأم إجباره على استخدام يده اليمنى ، وإلا سببت له اضطرابات نفسية ينتج عنها التلعثم والتهتهة في الحديث .

## التهتهة

التهتهة تكون طبيعية في بداية تعلم الطفل الكلمات .

فعندما ينتقل الطفل من مرحلة إلى أخرى في الحديث يبدأ في التهتهة .

فهو ينطق كلمة بسهولة ، ولكن إذا بدأ ينطق كلمتين قد يتهته فيهما .

ويستمر فترة قصيرة حتى يعتاد المخ الكلمات الجديدة .

ومن واجب الأم ألا توبخ طفلها أو تنهره إذا تهته فى كلامه ، حتى لا تزداد التهتهة وتتحول من مرحلة انتقالية إلى مرض نفسى .

من العادات الخاطئة توبيخ الطفل عند التهتهة ، ومنها أيضاً الإعجاب بطريقة نطق الطفل للكلمات وإظهار هذا الإعجاب له ، فيستمر الطفل فى نطق الكلمات وهو يتهته ، ويرددها كثيراً ، وتنشأ هذه العادة التى لا يستطيع أن يتخلص منها .

## الأعضاء التناسلية

إذا رأت الأم طفلاً يداعب أعضاءه التناسلية فلا يجب أن توبخه وتعنفه بشدة على هذا ، ولا بد للأم أن تعلم أن الطفل لا يشعر بلذة عند مداعبته للأعضاء التناسلية ، وهو يعتبرها كأى عضو أخر فى جسمه .

وتوبيخ الأم تجعله يرغب فى عنادها ، فيبدأ فى مداعبة أعضائه سراً حتى لا توبخه الأم ، ولا بد أن تحل الأم هذه المشكلة بالتفاهم مع الطفل والصبر على إقناعه .

## عادات أخرى

قد تلاحظ الأم أن طفلها :

* يبصق على الأرض .
* يحملق بعينيه .
* يتمخض على الأرض .

هذه العادات تكون ناشئة عن قلق واضطراب نفسى ، ولكى يقلع الطفل عنها ، لا بد أن تحيطه الأم بجو من الحب والحنان ، ومحاولة إزالة قلقه وتوتره .

ولا بد أن تعلم الأم أن زجر الطفل لن يجدى نفعاً ، بل سيجعله يستمر فى هذه العادات الخاطئة .

## العض

تشتد رغبة الطفل فى العض فى مرحلة ظهور الأسنان ، وقد تستمر رغبته هذه بعد ظهورها ، وتصبح عادة من عاداته السيئة .

**وعلاج هذه الحالة :**

* أن تقدم الأم لطفلها شيئاً مناسباً يعضه بأسنانه عند بداية ظهورها.

* لا تعاقب الأم طفلها إذا حاول عضها ، بل تدفع رأسه بعيداً عنها برفق ، أو تبتعد عنه .

* فى الحالات الأكبر سناً ، ربما يلجأ الطفل إلى العض لحماية نفسه من اعتداء من هو أكبر سناً منه ، وعلى الأم علاج هذه المشكلة حتى لا تستمر مع طفلها .

**أيتها الأم : إحذرى**

## الحلمة الصناعية

بعض الأمهات تلجأ إلى حلمة صناعية تضعها دائماً فى فم الطفل.

وهذه العادة السيئة تؤدى إلى كثير من الأضرار :

فهى معرضة للتلوث ، والذباب ، والسقوط فى أماكن غير نظيفة .

وقد يمسكها شخص بيد غير نظيفة ليضعها فى فم الطفل .

ووجودها الدائم فى فم الطفل قد يغير من شكله .

الطفل يرهق نفسه فى امتصاصها ، ويؤدى هذا إلى عدم إقباله بشهيته على الرضاعة .

## تهوية غرفة الطفل

ينمو جسم الطفل بسرعة كبيرة ، وينمو مخه بسرعة أكبر ، والمخ يحتاج لنموه كمية من الأكسوجين ضعف ما يحتاجه أى عضو آخر من أعضاء جسم الطفل ، ولأن الأم تخاف على رضيعها ، فتغلق غرفته ، وتسد منافذ الهواء ، فينام فى غرفة سيئة التهوية ، وخاصة فى الليل .

فالتهوية الجيدة توفر للطفل الحصول على حاجته من الأكسوجين اللازم لنموه ، وتلاحظ أن نوم الطفل فى ساعات النهار ، يكون أقل اضطراباً وقلقاً من نومه فى الليل .

وسبب ذلك أن تهوية الغرفة أثناء النهار تكون أفضل من التهوية أثناء الليل .

فالهواء النقى والأكسوجين يساعدان الطفل على النوم الهادئ .

فالهواء النقى يقلل من ضيق الطفل ، ومن بكاءه ، فينمو صحيحاً نفسياً وجسدياً نمواً صحياً ..

ولكن على الأم أن تحذر ، فليس معنى التهوية الجيدة أن تعرض الأم رضيعها لتيارات هوائية شديدة .

فلتحرص فقط على تجدد هواء الغرفة باستمرار .

## الملابس والأغطية الثقيلة

من العادات الخاطئة أن الأم تحرص على أن يرتدى طفلها ملابس متعددة ثقيلة أثناء خروجه ، ثم تغطيته بكمية كبيرة من الأغطية ، وهذه عادات خاطئة تماماً .

الطفل فى حاجة إلى تحريك يديه وقدميه فى حرية ، وهذه الأشياء الثقيلة تعوق حركته .. وتجعله يبكى .. وربما كانت سبباً لبكائه الدائم . وهى تؤخر نموه وحركته ..

فلتحرص كل أم أن تغطى طفلها بالقدر المعتدل من الأغطية ، وتلبسه ما يحتاجه من ملابس فقط .

## المقعد الهزاز

كل الأطفال تحب المداعبة ، ومن أحب المداعبات إليهم الحمل فى حركة إهتزازية ، فهذا يسعدهم ويظهر الفرح والسرور عى وجوههم .

ومن أفضل الأوقات المناسبة لمداعبة الطفل بعد استيقاظه من النوم بعد الظهر .

وبعض الأمهات تستخدم مقعداً هزازاً ليجلس الطفل عليه أثناء تناول الطعام ، وعند النوم ..

ومن تعود الطفل على المقعد الهزاز أصبح لا يستطيع النوم إلا إذا جلس عليه .

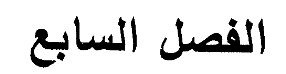
وبعض الأطفال لا تأكل أو تنام إلا إذا حملتها الأم وسارت بها ..

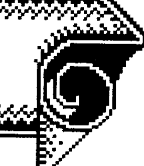
وكلها عادات من الأفضل ألا يكتسبها الطفل .

## الأطفال ولمس الأشياء

لحاسة اللمس عند الطفل أهمية خاصة ، فلمس الأشياء تجعله يتعرف عليها ، فكل شيء يراه غريبا عنه ، ولا يعرف إلا ما يلمسه بيده .. وقد تحاول الأم نهر طفلها عن هذه العادة ، لأنه يتعلق بالأشياء الثمينة يلمسها ، وهذه عادة خاطئة .. ولا بد أن تترك الأم طفلها يلمس الأشياء ليتعرف على العالم الخارجى بالنسبة له ، ولتبعد الأشياء الثمينة التى تخاف عليها بعيداً عن متناول يده .

* * *





## الفصل السابع

# المشاكل الأولى في حياة الطفل

١ ـ الطفل المبتسر

٢ ـ إصفرار لون الطفل

٣ ـ السـرة

٤ ـ الختـان

٥ ـ بكاء الطفل

٦ ـ حمل الطفل

٧ ـ حمام الطفل

٨ ـ الطفل والرياضة

# المشاكل الأولى
# فى حياة الطفل

الطفل الطبيعى لا بد أن يتوافر فيه شرطان هما :

١ ـ مدة الحمل من ٣٨ ـ ٤٢ أسبوعاً .

٢ ـ الوزن عند الولادة من ٢,٦ إلى ٣,٥ كيلو جرام .

**الطفل قليل الوزن :**

هو طفل يولد حياً ، ويزن ٢,٥ كيلو جرام أو أقل .

## الطفل المبتسر

هو طفل ولد قبل الأسبوع السابع والثلاثين من الحمل .

ومن الأسباب التى تؤدى إلى ولادة الطفل قبل موعده :

**١ ـ أسباب فى الأم :**

الولادات المتعددة .

مرض مزمن مثل : السل ، القلب ، سوء التغذية

السن الكبير للوالدين .

**٢ ـ أسباب فى الطفل :**

ـ عيب خلقى وراثى .

ـ عدوى من الأم .

## الطفل المبتسر

وزنه أقل من وزن الطفل الطبيعى .

أقصر طولاً .

مناعته ضعيفة .

وهو فى حاجة إلى رعاية خاصة ، لذلك يوضع فى المحضن بعد ولادته مباشرة ، وهو عبارة عن غرفة زجاجية معقمة ، بها استعدادات خاصة ، ويتم الغذاء بواسطة أنبوب يصل إلى معدة الطفل بغذاء خاص ليعوضه عن لبن الأم ، حيث أنه لا يستطيع أن يرضع .

والمحضن يعتبر رحماً صناعياً ، يحفظ جسم الطفل لفترة تعوضه عن الأسابيع الناقصة التى لم يقضها داخل الرحم .

## إصفرار لون الطفل

نوع من مرض الصفراء ، يبدأ فى الظهور فى اليوم الثانى من الولادة ، ويستمر طوال أسبوعين ، ويختفى تماماً بعدهما .

وهو لا يحتاج إلى علاج ، فهو أمر طبيعى فى الطفل ، ويسمى الصفراء الفسيولوجية ، ويزداد الأصفرار كلما كان وزن الطفل عند ولادته أقل .

وسببها : وجود مادة هى « البيليروبن » تسبب إصفرار الجلد والعينين .

وفى الأحوال العادية يحول الكبد هذه المادة إلى مادة قابلة للذوبان فيتخلص منها .

ولكن كبد الطفل لم ينضج بالقدر الكافى بعد ، فلا يستطيع أن يتعامل معها ، وينتج اللون الأصفر ، وهو لا خطر منه على الإطلاق ..

ولكن ينبغى إستشارة الطبيب فوراً إذا صاحب اللون الأصفر :

ارتفاع درجة الحرارة .

تغير لون البول والبراز .

ففى هذه الحالة تشك فى مرض الصفراء .

## السـرة

يفضل عدم التعجل فى فصل المشيمة عقب الولادة قبل أن نضغط الدم الموجود فى الحبل السرى تجاه الطفل ليصل إليه .

ثم نربط الحبل بعيداً عن السرة بحوالى سنتيمترين .

ثم نقص الحبل فوق العقدة بسنتيمترين .

ولا بد أن يتم هذا فى صورة معقمة ، وأن نحافظ على السرة من التلوث ، وأن تضع الأم مادة مطهرة مثل السلفا على السرة .

ولا بد أن تحذر الأم من إلتهاب السرة ، فتعتنى جيداً بنظافتها ، وتحرص ألا يصل البول إليها عن طريق حزام البطن المبتل .

## الختان

يفضل إجراء عملية الختان ، والطفل صغير حتى لا يتحرك كثيراً ويعرض الجرح للإحتكاك مما يؤدى إلى تأخر إلتئامه .

وأنسب موعد لإجراء الجرحة فى الأسبوع الثالث من عمر الطفل .

ولكن إذا لاحظت الأم أن الطفل عندما يتبول يصرخ متألماً ويحرك ساقيه ، فهذا يعنى وجود ضيق فى فتحة القلفة ، وينصح بإجراء الختان بسرعة ، حتى لا يؤدى إلى حدوث فتق .

## بكاء الطفل

يقضى الطفل معظم اليوم فى النوم خلال الأسابيع الأولى من عمره . وبعد ذلك تقل عدد ساعات النوم .. وتبدأ مشكلة بكاء الطفل التى ترعج الأباء .

ومن أسباب بكاء الطفل :

قد يكون السبب أحد الأمراض التى تؤلمه ، مثل المغص .

قد يتعرض للمضايقة من شدة الحرارة ، أو البرد الشديد ..

قد يكون السبب هو عدم استطاعته تحريك يده أو قدمه بسبب ثقل الأغطية .

ربما كان السبب هو البلل ..

وربما كان جائعاً .

فإذا زاد بكاء الطفل ، ولم تنجح محاولات الأم فى إسكاته ، فلم يكن جائعاً ، أو يشعر بالبرد أو الحر أو البلل وغير ذلك من الأسباب ، فلا بد أن تلجأ إلى الطبيب لمعرفة السبب الحقيقى .

## حمل الطفل

بعض الأباء والأمهات لا يحملون أطفالهم إلا إذا بكوا أو كانوا مرضى .. وهذه عادة خاطئة ..

فالطفل فى حاجة لأن يحمله أبواه ، ويداعباه ، ويشعراه بالحب والحنان .

الطفل يحتاج إلى الشعور بأنه محبوب من أبويه ، وحمل الطفل يجعله يشعر هذا الشعور ..

وحمل الطفل الزائد عن الحد غير مفيد ، فهو يعود الطفل على عدم الاعتماد على نفسه ، والخوف من البقاء بمفرده ..

فلا بد أن يترك الأبوان الطفل بمفرده بعض الوقت .. كما أن عدم حمل الطفل إلا أثناء البكاء ، يجعله يبكى دائماً لينبه أبويه إلى حمله ..

فليحرص الأبوان ألا يشعر الطفل أنهما لن يحملاه إلا إذا بكى ، وليمنحاه الحب والحنان والرعاية باعتدال ، فهم أول خطوات نحو التنشئة النفسية الصحيحة للطفل .

## حمام الطفل

لكى لا يكون حمام الطفل مشكلة ، ولكى يتحول إلى متعة للطفل ، تتبع الأم الخطوات الآتية :

**١ ـ إرشادات قبل الحمام :**

ـ قبل أن تتعود الأم وضع طفلها فى الماء ، تنتظر حتى يسقط الحبل السرى وهو يسقط فى فترة تتراوح بين عشرة أيام إلى أسبوعين .

ـ الغرفة التى يتم فيها الحمام لا بد أن تكون دافئة .

ـ إذا بكى الطفل لا تحاول الأم إرغامه على الحمام ، حتى لا تسبب له مشكلة نفسية منه .

ـ لا تترك الأم رضيعها وحده فى حوض الماء .

ـ لا يتم الحمام أثناء جوع الطفل ولا وهو نعسان .

**الطريقة :**

١ ـ بعد نزع ملابس الطفل ، تلفه الأم فى منشفة ناعمة ، وتبدأ

الأم فى تنظيف عينيه بقطعة من القطن ، مبتلة بماء دافئ ، ثم تغسل فمه وذقنه وخلف الأذنين .

٢ ـ تصب الأم المـاء على شعر الطفل برفق ، والأم تمسك طفلها ممدداً على أحد ذراعيها، وتمسك رأسه بأصابعها ، وتخفض رأسه قليلاً ، حتى لا يأتى المـاء على وجهه .

٢ ـ تميل الأم طفلها إلى أسفل قليلاً ، وهى تغسل رأسه بالصابون أو الشامبو ، حتى تضمن ألا يدخل الصابون فى عينيه .

٤ ـ تجفف الأم رأس الطفل .

٥ ـ تضع الأم طفلها فى حوض الاستحمام ، وتنزله برفق وإحدى يديها تحت مؤخرته ، ويدها الثانية تحت رأسه وعنقه .

وقد يثير إحساسه بالمـاء بعض الخوف ، لذلك لا بد أن تتحدث الأم معه ، وتبتسم له ، حتى يهدأ الطفل ، ويزول شعوره بالخوف .

٦ ـ تسند الأم ظهر طفلها بيدها ، وتغسل باليد الأخرى جسم الطفل .

٧ ـ لكى تغسل الأم ظهر الطفل تجعله فى وضع الجلوس ، وتميل جسمه إلى الأمام ، وهى تمسك بيدها كتفه .

٨ ـ ترفع الأم طفلها من حوض الاستحمام ، وتجففه بمنشفة ناعمة ، وتبدأ فى عملية إرتدائه لملابسه .

## الطفل والرياضة

الطفل يحتاج إلى ممارسة الرياضة فى الشهور الأولى من عمره ..

وقد يبدو هذا مثيراً للدهشة .. ولكن :

لقد ثبت أن الرياضة التى تمنع أمراض القلب هى الرياضة التى يمارسها الطفل منذ نعومة أظافره .

والرياضة التى يمارسها الطفل فى شهوره الأولى هى التى تؤثر فى كفاءته الجسمانية فى سن البلوغ .

ولكن ما هى الرياضة التى يمارسها الطفل ؟

فى الشهور الأولى : تبدأ مهارة الطفل فى النمو ، ويبدأ فى تحريك أطرافه ، واللعب بالأشياء الصغيرة القريبة منه وتحريك أعضاء جسمه . فالطفل يقضى معظم وقته فى حركة مستمرة ، ولذلك فهو يعتبر فى أعلى درجات القدرة الجسمية . ولا بد للأم أن تشجعه على الاستمرار فى الحركة والنشاط .

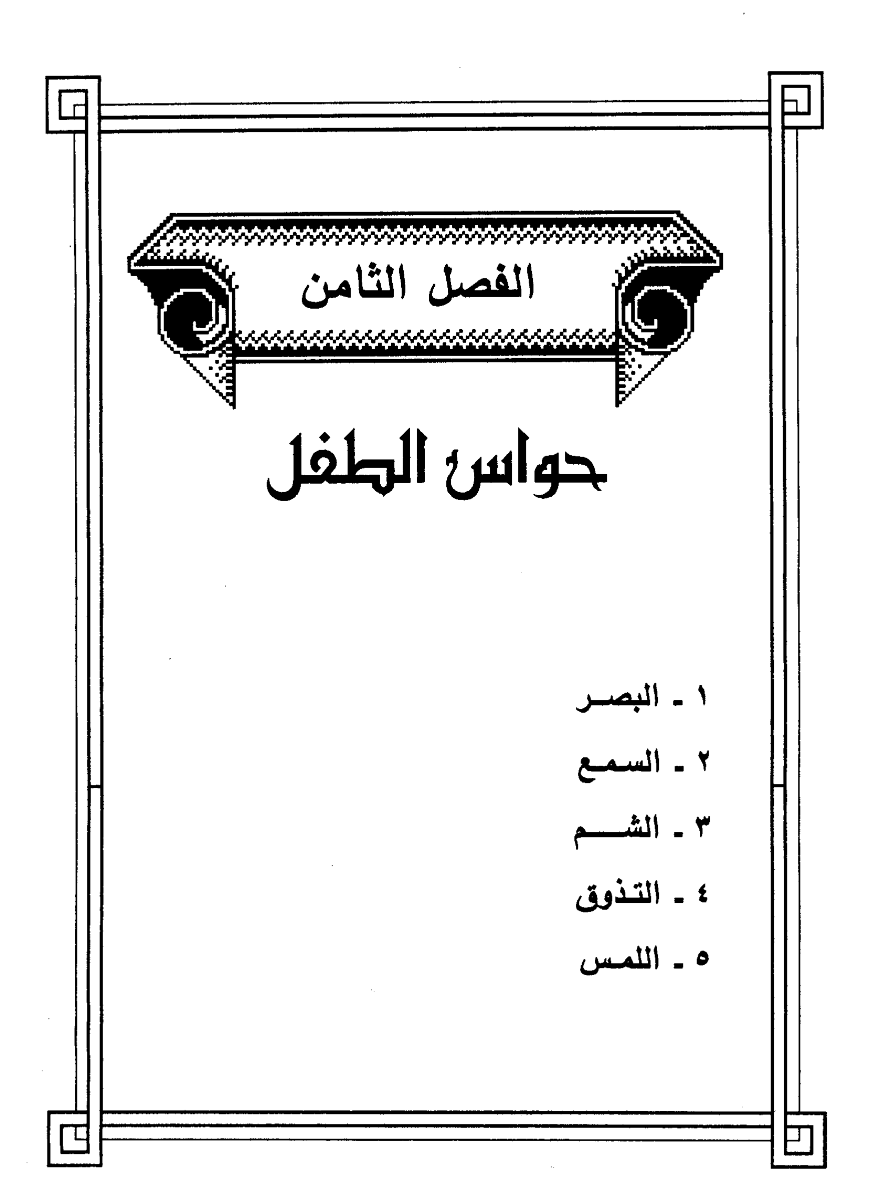
ومن الأفضل أن ينام الطفل على بطنه فى الشهور الأولى ، فالنوم مدة طويلة على الظهر يمنع حركته ونشاطه الرياضى .

ونوم الطفل على بطنه يشجعه على حركات كثيرة مثل :

ثنى رجليه ، ورفع رأسه بمساعدة يديه ، وتقليل عدد مرات التنفس ، مما يؤثر إيجابياً على الجهاز التنفسى .

فلتساعد كل أم رضيعها فى رياضته ، وتحريكه لأطرافه ورفع رأسه ، حتى ينمو وجسمه رياضى وخالٍ من الأمراض .

* * *



# الفصل الثامن

# حواس الطفل

١ ـ البصـر

٢ ـ السمـع

٣ ـ الشـــم

٤ ـ التـذوق

٥ ـ اللمـس

# حواس الطفل

ثلاث حواس من حواس الطفل تكون مكتملة عند ولادة الطفل ، وهى : الشم ، التذوق ، واللمس .

أما حاستا البصر والسمع تكونان غير مكتملتين ، ولا ينضجان إلا فى الشهر السادس .

ولنستعرض حواس الطفل المختلفة ، ونرى كيف تعمل خلال الشهور الأولى .

## البصر

عينا الطفل حديث الولادة لا تبصران جيداً ، ولا تريان بوضوح تام .

وأوضح جسم يستطيع أن يراه على بعد حوالى ٢٠ ـ ٣٠ سنتيمترا ومجال الرؤية ضيق للغاية ، لذلك فهو يحرك رأسه كثيراً حتى يعوضه ذلك عن عجزه فى تحريك عينيه .

والطفل فى أيامه الأولى يرتاح إلى الضوء الخافت .

والطفل فى شهوره الأولى يميز لونين هما الأخضر والأحمر ، ولكن لا يميز بقية الألوان حتى يبلغ شهره الرابع .

ومنذ الأسبوع الخامس من عمر الطفل ، وهو يكثر من النظر إلى

وجوه من حوله ، فيميز الظلال عند منطقة إلتقاء الذقن بياقة القميص ، مما يدل على تطور حاسة البصر لديه .

والتلاقى البصرى يحدث عادة بين الأسبوع الخامس والسابع ، حيث لا يكتفى الطفل بالنظر إلى وجه أمامه ، وإنما يشد إنتباهه ويراقب حركة ذلك الوجه .

وفى الشهر الخامس يثبت الطفل عينيه فى عينىّ من يحدثه .

## السمع

أُجريت إحدى التجارب على مجموعة من الأطفال حديثى الولادة، واستعملت آلتان إحدهما تذيع صوت الأم ، والأخرى تذيع صوتاً آخر .

وكان فى فم كل طفل حلمة صناعية .

وثبت أن ثمانية من كل عشرة خضعوا للتجربة ارتاحوا لسماع صوت الأم ، وأسرعوا فى امتصاص حلمة التسلية .

وهذا يدل على أن الطفل يميز الأصوات فى مراحله الأولى .

والطفل حديث الولادة يكون نصف جهازه السمعى فقط هو الذى يعمل .

والطفل يحب الاستماع إلى أصوات خاصة ، مثل صوت ( الشخشيخة ) .

وفى الشهر السادس من عمر الطفل ، يستطيع أن يحدد بدقة مصدر الصوت .

وإذا سمع صوت ( الشخشيخة ) فى الظلام ، فإنه يمد يده ليلتقطها وهو لا يراها ، مما يدل على نمو حاسة السمع بصورة جيدة .

# الشم

الطفل يميز بين الروائح الطيبة والروائح الكريهة . ويحب بعض الروائح ويفضلها عن البعض الآخر .

وفى إحدى التجارب ، وضعت قطعتى قماش على خدىّ أطفال حديثى الولادة ، وقد أضيفت لأحداها قطرات من لبن الأم ، والأخرى قطرات من لبن أم غير أم الطفل .

والغالبية من الأطفال التفتوا لرائحة اللبن الخاص بأمهم ، رغم عمره القصير الذى لم يتعد أيام فقط .

مما يدل على تطور حاسة الشم للطفل فى أيامه الأولى .

والطفلة لها حاسة شم نامية أكثر من الطفل .

# التذوق

الطفل إذا تذوق شيئاً حلو المذاق ، فإنه يبتسم ويقبل بلع الشىء الذى ذاقه ..

أما إذا تذوق قطعة ليمون ، فإنه يشمئز ويلوى وجهه ، ولا يبلع ما ذاقه .

والطفل يميز بين مذاق الأطعمة المختلفة قبل بداية ظهور أسنانه .

وكلما زادت درجة حلاوة الشىء الذى يتذوقه الطفل ، زادت سرعة امتصاصه له .

وإذا لم يعجبه طعمه ، احتفظ به فى فمه ، وقلت سرعة امتصاصه له .

# اللمس

أول لغة بين الأم وطفلها هى لغة اللمس .

فالطفل يشعر بالأمان والحب والرعاية أثناء المداعبات التى يتلقاها من أبويه ..

وحاسة اللمس هى أكثر الحواس تطوراً عند الطفل الرضيع .

فإذا لمست الأم خد طفلها بيدها إلتفت إليها ، وفتح فمه استعداداً للرضاعة .

وإذا وضعت إصبعها فى راحة الطفل ، أطبق عليه بأصابعه .

وهناك نوعان من اللمس فى حياة الطفل هما :

**اللمس السلبى :**

عندما يمس الطفل أحد أقاربه ، أو يشعر الطفل بملمس الفراش أو الغطاء ، يسمى اللمس السلبى .

**اللمسى الإيجابى :**

عندما ينمو الطفل ، ويبدأ فى الحركة ، ويلتقط الأشياء ليضعها فى فمه ، ويتحسس كل شيء بيديه ، فإن حاسة اللمس تكون وسيلته فى التعرف على العالم المحيط به .

* * *

# فهرس الكتاب


| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |
| **١ ـ نمو الطفل :** | ٥ |
| الوزن | ٥ |
| الطول | ٦ |
| محيط الرأس | ٧ |
| الكلام | ٧ |
| الحركة | ١٠ |
| التسنين | ١١ |
| النمو العاطفى | ١٣ |
| النمو العقلى | ١٤ |
| **٢ ـ الرضاعة الطبيعية :** | ١٩ |
| فوائد الرضاعة الطبيعية | ١٩ |
| نصائح قبل الرضاعة | ٢١ |
| مدة الرضاعة | ٢١ |
| بعد الرضاعة | ٢٢ |
| مواعيد الرضاعة | ٢٢ |
| موانع الرضاعة | ٢٤ |
| اللبن البقرى | ٢٥ |
| **٣ ـ الطريق إلى الفطام :** | ٢٧ |
| **٤ ـ احذرى هذه الأمراض :** | ٣٧ |
| الإسهال | ٣٩ |
| الجفاف | ٤١ |

| الموضوع | الصفحة |
|---|---|


القيء ........ ٤٢
المغص ........ ٤٣
الزغطة ........ ٤٥
الجلد ........ ٤٦
نزلات البرد ........ ٤٦
ارتفاع درجة الحرارة ........ ٤٧
**٥ ـ تحصينات الطفل :** ........ ٤٩
**٦ ـ عادات خاطئة :** ........ ٦١
مص الإبهام ........ ٦٣
قضم الأظافر ........ ٦٣
الطفل الأشول ........ ٦٤
التهتهة ........ ٦٤
الأعضاء التناسلية ........ ٦٥
عادات أخرى ........ ٦٥
الحلمة الصناعية ........ ٦٦
**٧ ـ المشكلات الأولى فى حياة الطفل :** ........ ٦٩
الطفل المبتسر ........ ٧١
إصفرار لون الطفل ........ ٧٢
السرة ........ ٧٣
الختان ........ ٧٣
بكاء الطفل ........ ٧٤
حمل الطفل ........ ٧٤
**٨ ـ حواس الطفل :** ........ ٧٩
البصر ........ ٨١

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |
| السمع | ٨٢ |
| الشم | ٨٣ |
| التذوق | ٨٣ |
| اللمس | ٨٤ |
| فهرس الكتاب | ٨٥ |